RAZÕES PARA CONTINUAR VIVO

HISTÓRIAS DE UM HOMEM QUE
ENFRENTOU A DEPRESSÃO
E REAPRENDEU A VIVER

Matt Haig

DADOS DE ODINRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe ***eLivros*** e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudíavel a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo.

Sobre nós:

O ***eLivros*** e seus parceiros disponibilizam conteúdo de dominio publico e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: ***eLivros***.

Como posso contribuir?

Você pode ajudar contribuindo de várias maneiras, enviando livros para gente postar ***Envie um livro*** ;)

Ou ainda podendo ajudar financeiramente a pagar custo de servidores e obras que compramos para postar, ***faça uma doação aqui*** :)

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e

poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."

eLivros.love

Converted by convertEPub

RAZÕES PARA CONTINUAR VIVO

Matt Haig

Tradução de Clóvis Marques

Copyright © Matt Haig 2015

Publicado mediante acordo com Canongate Books Ltd, 14 High Street, Edinburgh EH1 1TE

TÍTULO ORIGINAL
Reasons to Stay Alive

PREPARAÇÃO
Luísa Ulhoa

REVISÃO
Luiz Felipe Fonseca
Juliana Werneck

DESIGN DE CAPA
Peter Adlington

REVISÃO DE E-BOOK
Vanessa Goldmacher

GERAÇÃO DE E-BOOK
Intrínseca

E-ISBN
978-85-510-0178-3

Edição digital: 2017

1ª edição

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Rua Marquês de São Vicente, 99/3º andar
22451-041 – Gávea
Rio de Janeiro – RJ
www.intrinseca.com.br

intrinseca.com.br

Sumário

Folha de rosto
Créditos
Mídias sociais
Sumário
Dedicatória
Este livro é impossível
Um lembrete, antes de entrarmos no assunto para valer
1. Queda
    O dia em que morri
    Por que é difícil entender a depressão
    Uma linda paisagem
    Uma conversa através do tempo —parte um
    Remédios
    Assassina
    Coisas ditas aos depressivos, mas não em outras situações de risco de vida
    Placebo negativo
    Sentir a chuva sem guarda-chuva
    Vida
    Infinito
    A promessa que não aconteceu
    O ciclone
    Meus sintomas
    O arquivo dos maus dias
    As coisas que a depressão nos diz
    Fatos
    A cabeça encostada na janela
    Uma infância perfeitamente normal
    Uma visita
    Meninos não choram
2. Aterrissagem

- Flor de cerejeira
- Enigmas desconhecidos
- O cérebro é o corpo — parte um
- Doidão
- A fase Castelo de cartas
- Sinais de alerta
- Demônios
- Existência

3. Ascenção
   - Coisas que a gente pensa no primeiro ataque de pânico
   - Coisas que a gente pensa no milésimo ataque de pânico
   - A arte de caminhar sozinho
   - Uma conversa através do tempo — parte dois
   - Razões para continuar vivo
   - Amor
   - Como estar ao lado de alguém com depressão ou ansiedade
   - Um momento sem maiores significados
   - Coisas que me aconteceram que causaram mais solidariedade que depressão
   - A vida na Terra explicada a um alienígena
   - Espaço em branco
   - O poder e a glória
   - Paris
   - Motivos para ser forte
   - Armas
   - Correr
   - O cérebro é o corpo — parte dois
   - Pessoas famosas
   - Abraham Lincoln e o terrível dom
   - A depressão é...
   - A depressão também é...
   - Uma conversa através do tempo — parte três
4. Viver

O mundo
Nuvens de cogumelos
O Grande A
Diminuir o ritmo
Altos e baixos
Parênteses
Festas
#razõesparacontinuarvivo
Coisas que me fazem sentir pior
Coisas que (às vezes) me fazem sentir melhor
5. Ser
Elogio à hipersensibilidade
Como ser um pouco mais feliz que Schopenhauer
Autoajuda
Ideias sobre o tempo
Formentera
Imagens numa tela
Pequenez
Como viver (quarenta conselhos que considero úteis, mas que nem sempre sigo)
Coisas que me deram prazer desde a época em que achei que não teria mais prazer em nada
Leituras adicionais
Uma nota e alguns agradecimentos
Sobre o autor
Leia também

Para Andrea

Este livro é impossível

TREZE ANOS ATRÁS, eu sabia que isto não poderia acontecer.

É que, vejam bem, eu ia morrer. Ou enlouquecer.

Não havia a menor possibilidade de que eu ainda estivesse aqui. Às vezes, duvidava até de que conseguiria sobreviver aos dez minutos seguintes. E a ideia de que estaria bem e confiante o suficiente para escrever assim sobre o assunto simplesmente era impossível de acreditar.

Um dos principais sintomas da depressão é a falta de esperanças. Não visualizar um futuro. Em vez de ter uma luz em seu fim, o túnel parece fechado nas duas extremidades, e você está ali dentro. De modo que, se pelo menos eu pudesse saber o que o futuro traria, que ele seria muito mais brilhante que qualquer outra coisa que eu já houvesse vivenciado, uma das extremidades do túnel teria sido posta abaixo, e eu poderia ter visto a luz. A existência deste livro, então, é uma prova de que a depressão engana. Ela nos leva a pensar em coisas que estão erradas.

Mas a depressão propriamente dita não é uma mentira. É a coisa mais real que já vivi. Claro, ela é invisível.

Para outras pessoas, às vezes parece que ela não é nada. A gente anda por aí com a cabeça em chamas e ninguém vê o fogo. E, assim — como a depressão é em grande parte invisível e misteriosa —, fica fácil perpetuar o estigma. A estigmatização é particularmente cruel no caso das pessoas depressivas, pois afeta os pensamentos, e a depressão é uma doença dos pensamentos.

Quando estamos deprimidos, nos sentimos sozinhos, achando que ninguém passa de fato por aquilo que passamos. Ficamos com tanto medo de parecer malucos que internalizamos tudo, e com tanto medo de que as pessoas se afastem ainda mais que nos fechamos e não falamos do assunto, o que é uma pena, pois falar ajuda. As palavras — faladas ou escritas — nos conectam ao mundo; logo, falar com as pessoas a

respeito e escrever sobre o assunto nos ajuda a nos conectar uns com os outros e também com o nosso verdadeiro eu.

Eu sei, sei muito bem que somos humanos. Somos uma espécie clandestina. Ao contrário de outros animais, usamos roupas e procriamos atrás de portas fechadas. E nos sentimos envergonhados quando as coisas dão errado. Mas nós vamos superar, e faremos isso falando sobre o assunto. E talvez até lendo e escrevendo.

Acredito nisso. Pois foi em certa medida lendo e escrevendo que encontrei um jeito de me salvar da escuridão. Desde que descobri que a depressão mente sobre o futuro, quis escrever um livro sobre minha experiência para atacar de frente a depressão e a ansiedade. Este livro, então, tem dois objetivos. Diminuir o estigma e — talvez a ambição mais quixotesca — convencer as pessoas de que o fundo do vale nunca oferece a melhor vista. Digo isso porque os clichês mais batidos são os mais verdadeiros. O tempo cura. De fato *existe* luz no fim do túnel, ainda que não consigamos vê-la. E toda moeda tem dois lados. Às vezes as palavras realmente podem nos libertar.

Um lembrete, antes de entrarmos no assunto para valer

CADA MENTE É única. E todas podem sair dos trilhos de um modo único. A minha saiu dos trilhos de um jeito só dela. A nossa experiência parece com a de outros, mas nunca é exatamente a mesma. Rótulos generalistas como “depressão” (e “ansiedade”, “síndrome do pânico” e “TOC”) são bastante úteis, mas só se entendermos que nem todas as pessoas têm exatamente a mesma experiência ao enfrentar a depressão.

A depressão nunca é igual para todos. A dor é sentida de maneiras diferentes, em graus diferentes, e provoca reações diferentes. Dito isso, se os livros, para serem úteis, tivessem que reproduzir exatamente nossa experiência do mundo, só valeria a pena ler os livros escritos por nós mesmos.

Não existe um jeito certo ou errado de ter depressão, ou de sofrer um ataque de pânico, ou de ter vontade de se matar. Essas coisas simplesmente *acontecem*. A angústia, como a ioga, não é um esporte competitivo. Mas pude constatar ao longo dos anos que a leitura de textos sobre pessoas que sofreram, sobreviveram e superaram o desespero me reconfortava. E me deu esperança. Espero que este livro possa fazer o mesmo.

1

QUEDA

“Mas, no fim das contas, é preciso mais coragem para viver do que para se matar.”

— Albert Camus, *A Morte feliz*

O dia em que morri

LEMBRO PERFEITAMENTE O dia em que meu antigo eu morreu.

Começou com um pensamento. Algo estava errado. Esse foi o começo. Antes de me dar conta do que era. E então, mais ou menos um segundo depois, tive uma estranha sensação dentro da cabeça. Alguma atividade biológica na parte posterior do crânio, não muito longe da nuca. No cerebelo. Uma tremulação pulsante ou intensa, como se uma borboleta estivesse presa, combinada a um formigamento. Eu ainda não sabia dos estranhos efeitos físicos que a depressão e a ansiedade podem gerar. Achava apenas que estava prestes a morrer. E então meu coração acelerou. E então *eu* acelerei. Fui afundando, muito depressa, caindo numa nova realidade claustrofóbica e sufocante. E se passaria bem mais de um ano até que eu voltasse a me sentir pelo menos meio normal.

Até então, eu não tinha realmente noção nem consciência sobre a depressão; sabia apenas que minha mãe sofrera disso pouco depois do meu nascimento e que minha bisavó paterna acabou cometendo suicídio. Supus então que havia um certo histórico familiar, mas eu nunca tinha dado muita atenção a ele.

Seja como for, eu tinha 24 anos. Morava na Espanha — num dos mais belos e tranquilos recantos da ilha de Ibiza. Era setembro. Em quinze dias, eu teria que voltar para Londres e para a realidade. Depois de seis anos de vida estudantil, trabalhando somente nas férias. Eu vinha adiando o máximo possível a vida adulta, que pairava feito uma nuvem. Uma nuvem que agora se rompia e chovia em mim.

O mais estranho sobre a mente é que nela podem acontecer as coisas mais intensas sem que ninguém perceba. O mundo não está nem aí. As pupilas podem se dilatar. A fala pode parecer incoerente. A pele talvez brilhe com o suor. E não havia a menor possibilidade de que alguém que me visse naquela *villa* imaginasse o que eu estava sentindo, nem

entendesse o estranho inferno pelo qual eu passava, nem soubesse o motivo de a morte parecer uma ideia tão incrivelmente boa.

*

Fiquei três dias na cama. Mas não dormia. Minha namorada, Andrea, trazia água a intervalos regulares, ou então frutas, que eu mal conseguia comer.

A janela ficava aberta para que entrasse ar fresco, mas o ambiente no quarto era parado e quente. Lembro-me de ter ficado espantado por ainda estar vivo. Sei que parece melodramático, mas a depressão e o pânico só oferecem pensamentos melodramáticos para a gente lidar. Seja como for, não havia alívio. Eu queria estar morto. Não. Não é bem isso. Eu não queria estar morto, apenas não queria estar vivo. A morte era algo que me assustava. E só quem está vivo morre. Havia uma quantidade infinita de pessoas que nunca tinham estado vivas. Eu queria ser uma delas. Aquele velho desejo. Nunca ter nascido. Ser um dos trezentos milhões de espermatozoides que não chegaram lá.

(Que bênção era ser normal! Estamos todos caminhando em cordas bambas invisíveis, quando na verdade podíamos escorregar a qualquer momento e cair de cara em todos os horrores existenciais que estão apenas adormecidos em nossa mente.)

Não havia muita coisa naquele quarto. Uma cama com um edredom branco e paredes brancas. Talvez houvesse um quadro na parede, mas acho que não. Com certeza não me lembro de nenhum. Havia um livro ao lado da cama. Cheguei a pegá-lo uma vez e o coloquei de volta no lugar. Não conseguia me concentrar nem por um segundo. Não havia a menor possibilidade de usar palavras para expressar por completo aquela experiência, pois ela estava além da linguagem. Literalmente, eu não era capaz de falar daquilo de maneira adequada. As palavras pareciam triviais comparadas àquela dor.

Lembro que me preocupava com minha irmã mais nova, Phoebe, que estava na Austrália. Preocupava-me a possibilidade de que ela, a pessoa geneticamente mais próxima de mim, também se sentisse daquele jeito. Queria falar com ela, mas sabia que não seria possível. Quando éramos

pequenos, em nossa casa em Nottinghamshire, desenvolvemos um sistema de comunicação na hora de dormir, batendo na parede entre os nossos quartos. E agora eu batia no colchão, imaginando que ela talvez pudesse me ouvir do outro lado do mundo.

Toc. Toc. Toc.

*

Na minha cabeça, não havia palavras como “depressão” ou “síndrome do pânico”. Na minha ridícula ingenuidade, eu não achava que estava vivenciando algo já experimentado por outras pessoas. Como era algo estranho para mim, pensei que devia ser estranho à nossa espécie.

— Andrea, estou com medo.

— Tudo bem. Vai ficar tudo bem. Vai ficar tudo bem.

— O que está acontecendo comigo?

— Não sei. Mas vai ficar tudo bem.

— Não entendo como isso pode estar acontecendo.

No terceiro dia, saí do quarto e da *villa* para me matar lá fora.

Por que é difícil entender a depressão

ELA É INVISÍVEL.

Não é “ficar meio triste”.

A palavra está errada. A palavra depressão me lembra um pneu vazio, algo perfurado e imóvel. Talvez a depressão sem ansiedade seja assim, mas a depressão acompanhada de terror não tem nada de plano nem parado. (A poetisa Melissa Broder postou uma vez o seguinte tweet: “qual foi o idiota que deu o nome de ‘depressão’ em vez de ‘tem morcegos no meu peito e eles ocupam muito espaço, p.s. estou vendo uma sombra’?”) No pior momento, a gente começa a desejar desesperadamente qualquer outra tortura, qualquer dor física, pois a mente é infinita, e seus tormentos — quando acontecem — podem ser igualmente infinitos.

Podemos ser depressivos e felizes, assim como podemos ser alcoólatras sóbrios.

A depressão nem sempre tem uma causa evidente.

Ela pode afetar pessoas — milionários, gente com cortes de cabelo bonitos, em relacionamentos felizes, que acabaram de ser promovidas, pessoas capazes de sapatear e fazer truques de mágica com cartas e tocar violão, com pele saudável, pessoas que transbordam felicidade nas redes sociais — que exteriormente não parecem ter qualquer motivo para se sentir infelizes.

Ela é misteriosa até para quem sofre dela.

Uma linda paisagem

O SOL CASTIGAVA. No ar, um cheiro de pinheiros e maresia. O mar estava bem ali, logo abaixo do penhasco. E a beirada do penhasco, a apenas alguns passos. Não mais que vinte, eu diria. Meu único plano era dar 21 passos naquela direção.

"Quero morrer."

Havia um lagarto perto do meu pé. Um lagarto de verdade. Achei que estava sendo julgado. Uma característica dos lagartos é que eles não se matam. Lagartos são sobreviventes. Se cortamos seu rabo, cresce outro. Os lagartos não se lamentam. Não ficam deprimidos. Simplesmente vão em frente, por mais inóspita e hostil que seja a paisagem. Mais que qualquer outra coisa, eu queria ser aquele lagarto.

A *villa* estava atrás de mim. O melhor lugar onde eu havia morado. À minha frente, a paisagem mais gloriosa que eu já vira. Um Mediterrâneo cintilante, parecendo uma colcha turquesa salpicada de minúsculos diamantes e orlada por uma dramática costa de penhascos calcários e praias de um branco impossível. A definição da beleza para praticamente qualquer pessoa. Mas o fato é que nem a mais bela paisagem do mundo podia me impedir de querer me matar.

Pouco mais de um ano antes, eu tinha lido muito Michel Foucault para o meu mestrado. Boa parte de *História da loucura*. A ideia de que é necessário permitir que a loucura seja loucura. De que uma sociedade medrosa e repressora classifica qualquer um que seja diferente como doente. Mas aquilo de fato *era* doença. Não era só ter um pensamento desvairado. Não era ser meio excêntrico. Não era ler Borges nem ouvir Captain Beefheart ou fumar um cachimbo ou alucinar com uma gigantesca barra de chocolate. Era dor. Eu estava bem, e agora, de repente, não estava mais. Não estava bem. Então, estava doente. Não importava se a culpa era da sociedade ou da ciência. Eu simplesmente

não queria — *não podia* — me sentir daquele jeito nem mais um segundo. Precisava acabar comigo.

E ia fazê-lo. Enquanto minha namorada estava na *villa*, despreocupada, pensando que eu apenas precisava tomar um pouco de ar.

Fui andando, contando os passos, depois perdendo a conta, com a mente em toda parte.

"Não amarele", disse a mim mesmo. Ou acho que disse. "Não amarele."

Cheguei à beira do penhasco. Podia parar de me sentir daquele jeito dando apenas mais um passo. Era tão ridiculamente fácil — apenas um passo — em comparação à dor de estar vivo.

*

Agora saiba. Se algum dia você achou que o desejo de uma pessoa depressiva é ser feliz, está enganado. Ela não está nem aí para o luxo da felicidade. Quer apenas ausência de dor. Escapar de uma mente em chamas, na qual os pensamentos ardem e fumegam feito objetos antigos perdidos num incêndio criminoso. Ser *normal*. Ou, já que normal é impossível, *vazio*. E a única maneira de me sentir vazio era parar de viver. Um menos um igual a zero.

Mas na verdade não era fácil. O estranho da depressão é que, por mais que se tenha pensamentos suicidas, o medo da morte continua o mesmo. A única diferença é que a dor de viver aumenta muito rápido. Assim, quando ouvimos falar de alguém que se matou, é importante saber que a morte não terá sido menos assustadora para essa pessoa. Não foi uma "escolha", no sentido moral. Ter uma reação moralista, nesse caso, significa não entender.

Fiquei ali por algum tempo. Juntando coragem para morrer, e então juntando coragem para viver. Para ser. Não ser. Naquele momento, a morte estava muito perto. Uma gota mais de horror, e a balança pesaria para o outro lado. Talvez exista um universo no qual eu dei aquele passo, mas não é este aqui.

Eu tinha uma mãe, um pai, uma irmã e uma namorada. Já eram quatro pessoas por perto que me amavam. Naquele momento, eu desejava loucamente que não houvesse ninguém. Nem uma só pessoa. O amor me prendia ali. E eles não sabiam como eu me sentia, o que se passava em minha mente. Talvez, se entrassem na minha cabeça por dez minutos, pensassem: "Sei, tudo bem, é isso mesmo. Pode pular. Não faz o menor sentido viver toda essa dor. Sai correndo, dá um pulo, fecha os olhos e pronto. Se você estivesse em chamas, eu poderia jogar um cobertor em você, mas as chamas são invisíveis. Não podemos fazer nada. Pode pular. Ou me dê um revólver e eu atiro. Eutanásia."

Mas não funcionava assim. Quando a gente está deprimido, nossa dor é invisível.

Além do mais, para ser sincero, eu estava com medo. E se eu não morresse? Se ficasse apenas paralítico, preso e imobilizado naquele estado para sempre?

Acho que a vida sempre nos dá razões para não morrer se formos capazes de ouvir. São razões que podem vir do passado — as pessoas que nos criaram, quem sabe, ou amigos, amantes — ou do futuro — as possibilidades que estaríamos descartando.

E então eu continuei vivendo. Voltei na direção da *villa* e acabei vomitando por conta de todo aquele estresse.

Uma conversa através do tempo — parte um

EU DE ENTÃO: Quero morrer.
EU DE AGORA: Mas não vai.
EU DE ENTÃO: Mas isto é terrível.
EU DE AGORA: Não. É maravilhoso. Acredite em mim.
EU DE ENTÃO: Não aguento a dor.
EU DE AGORA: Eu sei. Mas é necessário. E vai valer a pena.
EU DE ENTÃO: Por quê? No futuro tudo será perfeito?
EU DE AGORA: Não. Claro que não. A vida nunca é perfeita. E, de vez em quando, ainda fico deprimido. Mas estou numa situação melhor. A dor nunca é tão ruim. Descobri quem eu sou. Estou feliz. Hoje, estou feliz. A tempestade acabou. Acredite em mim.
EU DE ENTÃO: Não acredito.
EU DE AGORA: Por quê?
EU DE ENTÃO: Você é do futuro, e eu não tenho futuro.
EU DE AGORA: Eu já lhe disse...

Remédios

EU PASSEI DIAS sem comer direito. Todas aquelas loucuras que estavam acontecendo no meu corpo e no meu cérebro me impediam de prestar atenção na fome. Andrea me disse que eu precisava comer. Foi até a geladeira e pegou uma caixinha de gaspacho Don Simon (vendido na Espanha como se fosse suco de fruta).

— Beba — disse, desatarrachando a tampa e me entregando a embalagem.

Dei um golinho. Naquele exato momento me dei conta de como estava com fome, e então dei mais uns goles. Provavelmente já tinha bebido metade da caixa quando tive que sair correndo para vomitar de novo. Claro que vomitar depois de beber gaspacho Don Simon não é garantia de que a pessoa esteja doente, mas Andrea não quis arriscar.

— Meu Deus — exclamou. — Vamos agora mesmo.

— Aonde? — perguntei

— À emergência.

— Eles vão me dar remédios — retruquei. — Não posso tomar remédios.

— Matt. Você *precisa* de remédio. Já passou do ponto em que dá para dispensar remédios. Estamos indo, OK?

Acrescentei este último ponto de interrogação, mas não me lembro de ter sido exatamente uma pergunta. Não sei o que respondi, mas sei que fomos para a emergência. E que tomei remédios.

O médico examinou minhas mãos. Elas tremiam.

— Quanto tempo durou o pânico?

— Na verdade, ainda não parou. Meu coração continua batendo rápido demais. Estou me sentindo estranho.

Estranho nem chegava perto do que realmente estava acontecendo. Mas acho que eu não acrescentei mais nada. O simples ato de falar demandava um esforço enorme.

— É adrenalina. Só isso. Como está a respiração? Teve hiperventilação?

— Não. É só o coração. Quer dizer, a respiração está... estranha... mas tudo está estranho.

Ele verificou meu coração. Com a própria mão. Dois dedos pressionados contra o meu peito. E parou de sorrir.

— Tem consumido drogas?

— Não!

— Mas tomou alguma?

— Algumas vezes na vida, sim. Mas nesta semana, não. Mas estava bebendo muito.

— *Vale, vale, vale* — disse ele. — Está precisando de diazepam. Dose máxima. O máximo que eu posso lhe dar.

Para um médico de um país onde qualquer um compra diazepam no balcão da farmácia, como se fosse paracetamol ou ibuprofeno, não era pouca coisa.

— Isto vai resolver. Prometo.

*

Fiquei ali deitado, imaginando que os remédios estavam fazendo efeito. Por um momento, o pânico baixou a um nível de ansiedade pesada. Mas aquela sensação momentânea de relaxamento na verdade provocou ainda mais pânico. E foi uma torrente. Foi como se tudo se afastasse de repente de mim, como no momento em que Brody está sentado na praia em *Tubarão* e acha que viu o animal. Eu estava deitado no sofá, mas tinha a sensação de estar sendo violentamente movido. Como se algo me puxasse para mais longe da realidade.

Assassina

HOJE EM DIA, em lugares como o Reino Unido e os Estados Unidos, o suicídio é uma das principais causas de morte, correspondendo a mais de um em cada cem óbitos. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, está à frente da cirrose hepática, do câncer de estômago, de cólon, de mama e do mal de Alzheimer. Como quase sempre as pessoas que se matam são depressivas, a depressão é uma das doenças mais mortais do planeta. Mata mais gente que a maioria das outras formas de violência juntas: guerras, terrorismo, violência doméstica, agressões, crimes a mão armada.

Mais espantoso ainda é que a depressão seja uma doença tão ruim a ponto de as pessoas se matarem por causa dela de uma maneira que não se matam quando têm qualquer outra doença. E, no entanto, ninguém considera a depressão algo *tão ruim assim*. Se considerassem, não diriam o que costumam dizer.

Coisas ditas aos depressivos, mas não em outras situações de risco de vida

"ORA, VAMOS, SEI que você está com tuberculose, mas poderia ser muito pior. Pelo menos, ninguém morreu."

"Por que você acha que está com câncer de estômago?"

"Sim, eu sei, câncer de cólon é horrível, mas experimente viver com alguém que tenha a doença. Vou te contar! É um verdadeiro pesadelo."

"Alzheimer? Nem me fale, sofro disso o tempo todo."

"Ah, sim, meningite. Qual é, a mente pode mais que o corpo."

"Sim, tudo bem, sua perna *está* pegando fogo, mas ficar falando disso o tempo todo não vai ajudar em nada, vai?"

"OK, tudo bem, talvez o seu paraquedas tenha falhado mesmo, mas pense positivo."

Placebo negativo

A MEDICAÇÃO NÃO funcionou comigo. Mas acho que em parte a culpa foi minha.

No livro *Ciência picareta*, Ben Goldacre afirma: "Você está programado para reagir a placebos. Seu corpo prega peças em sua mente. Você não merece confiança." Isso é verdade, e o contrário pode certamente também ser verdade. No pior de todos os períodos, quando a depressão era concomitante à síndrome do pânico 24 horas por dia, eu tinha medo de tudo. Literalmente tinha medo da minha própria sombra. Se olhasse para um objeto — sapatos, uma almofada, uma nuvem — durante muito tempo, acabava enxergando ali alguma coisa maléfica, uma força negativa que em séculos mais supersticiosos do passado poderia ser interpretada como o Demônio. Mas o que mais me dava medo eram remédios ou qualquer outra coisa (álcool, pouco sono, notícias repentinas e até uma massagem) que pudesse alterar meu estado mental.

Mais tarde, em crises menos graves de ansiedade, muitas vezes eu me veria apreciando álcool um pouco além da conta. O acalorado amortecimento da existência, tão reconfortante que acabamos esquecendo a ressaca do dia seguinte. Depois de reuniões importantes, eu parava sozinho num bar, bebia a tarde inteira e quase perdia o último trem de volta para casa. Mas, em 1999, ainda faltavam muitos anos para eu estar de volta a esse nível relativamente normal de disfunção.

Não deixa de ser uma estranha ironia o fato de, no período quando eu mais precisava que a minha mente se sentisse melhor, eu não quisesse interferir ativamente nela. Não porque não quisesse voltar a me sentir bem, mas porque não acreditava que realmente fosse possível voltar a me sentir bem, ou porque achava que seria muito menos provável do que me sentir pior. E o pior era algo aterrorizante.

Então acredito que parte do problema era o fato de estar em ação uma espécie de efeito placebo invertido. Eu tomava o diazepam e imediatamente entrava em pânico, e o pânico aumentava quando sentia que o remédio estava tendo algum efeito. Mesmo que fosse um efeito bom.

Meses depois, algo semelhante aconteceu quando eu comecei a tomar erva-de-são-joão. Em certa medida, acontecia até com ibuprofeno. De modo que a culpa não era toda do diazepam. E o diazepam está longe de ser a medicação mais forte disponível no mercado. Mas a sensação e o nível de desconexão que eu sentia com a droga também são relatados por outras pessoas, então chego à conclusão de que (para mim) a droga era pelo menos parte do problema.

Sentir a chuva sem guarda-chuva

OS REMÉDIOS SÃO um conceito incrivelmente atraente. Não só para uma pessoa com depressão, ou para a dona do laboratório farmacêutico, mas para a sociedade como um todo. Ele está por trás da ideia que é incutida em nossas cabeças pelas centenas de milhares de anúncios de televisão que afirmam que tudo pode ser resolvido consumindo-se alguma coisa. Fomenta uma abordagem do tipo cala-a-boca-e-toma-logo-esse-comprimido, estabelecendo uma divisão entre "nós" e "eles", na qual todo mundo pode relaxar e concluir que a "não razão" — para empregar a expressão favorita de Michel Foucault — é seguramente neutralizada em uma sociedade que exige que sejamos normais, embora nos enlouqueça.

Mas os antidepressivos e qualquer medicação contra a ansiedade ainda me enchem de medo. E, para piorar, os nomes parecem vilões de ficção científica: Fluoxetina, Venlafaxina, Propranolol, Zopiclona.

Os únicos remédios que tomei até hoje que faziam me sentir um pouco melhor eram comprimidos para dormir. Eu só tinha uma caixa desse remédio, pois o havíamos comprado na Espanha, onde os farmacêuticos usam jaleco branco para tranquilizar o freguês e falam como se fossem médicos. O nome de fantasia era Dormidina, se não me engano. Não me ajudava a dormir, mas me ajudava a ficar acordado sem me sentir completamente aterrorizado. Ou pelo menos me distanciava desse terror. Mas eu também sabia que seria muito fácil ficar viciado nele, e que o medo de não tomá-lo a tempo poderia tornar-se ainda maior que o medo de tomá-lo.

*

Os comprimidos para dormir me permitiram funcionar bem o suficiente para voltar para casa. Lembro-me perfeitamente do nosso último dia na

Espanha. Eu estava sentado à mesa, calado, enquanto Andrea explicava às pessoas para as quais trabalhávamos e com as quais tecnicamente estávamos morando (era a *villa* delas, mas raramente elas estavam lá) — Andy e Dawn —, que íamos voltar para casa.

Andy e Dawn eram ótimos. Eu gostava deles. Alguns anos mais velhos que eu e Andrea, mas de convívio muito agradável, eram os promotores da maior festa de Ibiza, a Manumission, que tinha começado como um pequeno evento no bairro gay de Manchester alguns anos antes, transformando-se numa espécie de Studio 54 do Mediterrâneo. Em 1999, era o epicentro da cultura noturna, atraindo gente como Kate Moss, Jade Jagger, Irvine Welsh, Jean-Paul Gaultier, os Happy Mondays, Fatboy Slim e milhares de festeiros de toda a Europa. Antes parecia um verdadeiro paraíso, mas àquela altura a ideia de toda aquela música e toda aquela gente festejando estava mais para um pesadelo.

Só que Andy e Dawn não queriam que Andrea fosse embora.

— Por que é que não ficam? Matt vai ficar bem. Ele parece ótimo.

— Ele não está bem — respondia Andrea. — Está doente.

Pelo menos pelos padrões de Ibiza, eu não era um drogado. Era um alcoólatra. Um eterno estudante adorador de Bukowski que tinha passado o tempo todo na ilha sentado numa bilheteria ao ar livre vendendo ingressos e lendo romances de aeroporto (nesse emprego como vendedor de entradas, eu tinha feito amizade com um mágico chamado Carl, que me dava romances de John Grisham em troca de Margaret Atwood e Nietzsche) e enchendo a cara. Ainda assim, desejava loucamente não ter tomado nada na vida mais forte que uma xícara de café. E, certamente, desejava não ter virado tantas garrafas de Viña Sol e tantos copos de vodca com limão no último mês, e que tivesse feito algumas refeições decentes e dormido um pouco mais.

— Mas ele não parece doente.

Dawn ainda tinha no rosto purpurina da noite anterior. Aquele brilho me incomodava.

— Sinto muito — eu disse, com voz fraca, desejando ter uma doença mais visível.

O sentimento de culpa me açoitava.

Tomei outro comprimido para dormir e depois minha dose vespertina de diazepam, e fomos para o aeroporto. Fim de festa.

*

Enquanto tomava diazepam e os soníferos, não cheguei a me sentir propriamente “melhor”. Continuei tão doente quanto antes. O máximo que os comprimidos podiam fazer, eu achava, era estabelecer alguma distância. Os soníferos forçavam meu cérebro a desacelerar um pouco, mas eu sabia que nada tinha mudado de fato. Exatamente como, anos depois, ao voltar a beber, muitas vezes eu conseguia chegar a níveis mais baixos de ansiedade me embebedando, mas consciente o tempo todo que ela estaria de volta à minha espera, acrescida de uma ressaca.

Reluto em me pronunciar contra qualquer tipo de remédio porque sei que determinados medicamentos funcionam para certas pessoas. Em certos casos, eles parecem entorpecer a dor o bastante para que de fato ocorra o verdadeiro esforço da melhora. Em outros, proporcionam uma solução parcial de longo prazo. Muitas pessoas não conseguem dispensá-los. No meu caso, depois dos desnorteantes acessos de pânico provocados pelo diazepam, fiquei com tanto medo de tomar remédios que nunca ingeri nada para a depressão (ao contrário do que fiz para o pânico e a ansiedade).

Pessoalmente, fico feliz de ter em grande medida conseguido melhorar sem ajuda de remédios, e acho que o fato de ter vivenciado a dor sem qualquer “anestésico” serviu para conhecê-la muito bem, sempre atento às sutis alterações para melhor e para pior na minha mente. Ainda assim, me pergunto se a dor não teria diminuído, caso eu tivesse tido coragem de enfrentar aqueles ataques de pânico provocados pelo medo de tomar remédios. Era uma dor tão constante e implacável que, só de pensar nela hoje, minha respiração é afetada e meu coração dispara. Lembro de estar sentado no banco do carona de um carro e ser engolfado por um terror opressivo. Eu tinha que me levantar do assento, a cabeça encostando no teto do carro, o corpo tentando sair dele mesmo, a pele rastejando, a mente rodando mais depressa que a paisagem. Teria sido bom não passar por esse tipo de terror, e se os remédios fossem capazes de ajudar, então eu deveria tê-los tomado. Se eu dispusesse de algo para diminuir aquela agonia mental (e a palavra é realmente esta), talvez tivesse sido mais fácil me recuperar. Mas o fato de não tomar nada

me deixou muito sintonizado comigo mesmo. O que me ajudou a saber exatamente o que era capaz de me fazer sentir melhor (exercícios, a luz do sol, sono, conversas intensas etc.), de modo que esse estado de alerta — que, por experiência própria e pelos outros, sei que pode ser perdido com a medicação — acabou me ajudando a me reconstruir do zero. Se eu permanecesse embotado ou naquele estado alterado que pode ser causado por remédios, as coisas poderiam ter sido mais difíceis.

*

O professor Jonathan Rottenberg, psicólogo evolutivo e autor de *The Depths* [As profundezas], escreveu em 2014 palavras estranhamente reconfortantes:

> Como poderemos conter melhor a depressão? Não se deve esperar nenhuma pílula mágica. Uma das lições aprendidas no tratamento da dor crônica é que é difícil eliminar reações programadas no corpo e na mente. Em vez disso, devemos seguir a economia dos estados de ânimo na direção por ela indicada, cuidando das causas que levam tantas pessoas a estados de desânimo — pensem, por exemplo, em rotinas de muito trabalho e muito pouco sono. Precisamos nos esclarecer melhor sobre os estados de ânimo e nos conscientizar das ferramentas capazes de interromper os estados de desânimo antes que se transformem em condições mais prolongadas e graves. Entre essas ferramentas estão alterar a maneira como pensamos, os acontecimentos ao nosso redor, nossos relacionamentos e nossas condições corporais (por meio de exercícios, medicação ou dieta).

Vida

SETE MESES ANTES de ingerir pela primeira vez um comprimido de diazepam, eu estivera numa agência de emprego no centro de Londres.

— O que você espera da vida? — perguntou a agente de recrutamento, que tinha um rosto longo e solene, como uma escultura da Ilha da Páscoa.

— Não sei.

— Pode se imaginar como vendedor?

— Talvez — menti.

Eu estava com um pouco de ressaca. (Nós morávamos ao lado de um pub. Três canecas de cerveja e um ou dois Black Russian eram minha rotina noturna.) Eu tinha uma ideia muito vaga do que queria fazer da vida, mas sabia perfeitamente que não estava relacionado a vendas.

— Para ser sincera, seu currículo passa uma ideia meio confusa. Mas estamos em abril, não na época da formatura. Então talvez possamos encontrar algo para você.

E ela tinha razão. Depois de uma série de entrevistas desastrosas, consegui um emprego de vendedor de espaço publicitário no periódico profissional de jornalistas *Press Gazette*, em Croydon. Comecei a trabalhar sob a supervisão de um australiano chamado Iain, que me explicou o básico em matéria de vendas.

— Já ouviu falar de Aída? — perguntou-me.

— A ópera?

— O quê? Não. AIDA. Atenção. Interesse. Desejo. Ação. As quatro etapas de uma venda bem-sucedida. Você primeiro obtém a atenção do cliente, depois, seu interesse, em seguida o desejo de fazer alguma coisa, para então querer passar à ação.

— Certo.

E então, do nada, ele disse:

— Eu tenho um pênis enorme.

— O quê?

— Viu? Consegui sua atenção.

— Quer dizer então que devo falar do meu pênis?

— Não. Foi um exemplo.

— Entendi — respondi, contemplando pela janela o tristonho céu cinzento de Croydon.

Não me dei muito bem com Iain. Claro que ele me convidava para "almoçar com a rapaziada", tomar uma cerveja e jogar sinuca. Mas eles contavam piadas sujas, falavam de futebol e reclamavam das namoradas o tempo todo. Eu detestava. Não me sentia tão deslocado desde os treze anos. Nosso plano — meu e de Andrea — era organizar nossas vidas de tal jeito que não precisássemos voltar a Ibiza naquele verão. Mas um belo dia, na hora do almoço, senti bem lá dentro um vazio horrível, como se uma nuvem tivesse encoberto minha alma. Não aguentaria passar nem mais uma hora telefonando para pessoas que não queriam receber telefonemas. Então larguei o emprego. Simplesmente fui embora. Eu era um derrotado. Um fraco. Não tinha qualquer perspectiva. Estava descendo a ladeira, tornando-me vulnerável a uma doença que me esperava na primeira esquina. Mas não me dei conta. Ou não me importei. Só pensava em fugir.

Infinito

O CORPO HUMANO é maior do que parece. Os progressos da ciência e da tecnologia mostraram que, de fato, o corpo físico é um universo em si mesmo. Cada um de nós é formado por cerca de cem trilhões de células. E cada uma dessas células contém aproximadamente a mesma quantidade de átomos. Não são poucos componentes. Só o nosso cérebro tem cem bilhões de células, com uma variação de alguns poucos bilhões para mais ou para menos.

Mas na maior parte do tempo não sentimos a natureza quase infinita do nosso eu físico. Simplificamos pensando a nosso próprio respeito em termos das partes maiores do corpo. Braços, pernas, pés, mãos, tronco, cabeça. Carne, ossos.

Algo semelhante acontece com nossa mente. Para enfrentar a vida, ela se simplifica. Concentra-se em uma coisa de cada vez. Mas a depressão é uma espécie de física quântica do pensamento e das emoções. Revela o que habitualmente está oculto. Ela nos desmonta e desmonta tudo aquilo que sabíamos até então. No fim das contas, não somos apenas feitos de universo, de "matéria estelar", para usar a expressão de Carl Sagan, mas somos tão vastos e complicados quanto ele. Os psicólogos evolucionistas podem estar certos. Talvez nós, seres humanos, tenhamos evoluído demais. O preço de ter inteligência suficiente para ser a primeira espécie plenamente consciente do cosmo pode ser a capacidade de sentir toda a sua escuridão.

A promessa que não aconteceu

MINHA MÃE E meu pai estavam no aeroporto, parecendo ao mesmo tempo cansados, felizes e preocupados. Nós nos abraçamos. E fomos para casa de carro.

Eu estava melhor. Eu estava melhor. Tinha deixado meus demônios para trás no Mediterrâneo, e agora estava bem. Continuava tomando soníferos e diazepam, mas não precisava deles. Só precisava estar em casa. Precisava da mamãe e do papai. Sim. Eu estava melhor. Ainda estava meio ansioso, mas estava melhor. *Eu estava melhor*.

— Ficamos tão preocupados — disse mamãe, além de 87 outras variações do mesmo tema.

Mamãe se virou no assento do carona, olhou para mim e sorriu, e o sorriso parecia meio doído, com os olhos marejados de lágrimas. Eu senti. O peso da mamãe. O peso de ser um filho que deu errado. O peso de ser amado. O peso de ser uma decepção. O peso de ser uma promessa que não aconteceu do jeito que devia ter acontecido.

Mas.

Eu estava melhor. Um pouco cansado. O que era compreensível. Basicamente, eu estava melhor. Ainda poderia ser aquela promessa. Poderia viver até os 97 anos. Ainda poderia ser um advogado, um neurocirurgião, um alpinista, um diretor de teatro. Ainda estávamos no começo. Só no começo. Só no começo.

Para além da janela, era noite. Newark 24. Newark era onde eu tinha crescido e para onde estava voltando. Uma cidade-mercado de 40 mil habitantes. Um lugar de onde eu sempre quisera fugir, mas para o qual agora estava voltando. Mas tudo bem. Pensei na minha infância. Pensei em dias felizes e infelizes na escola, na constante batalha pela autoestima. 24. Eu estava com 24 anos. A placa de rua parecia uma sentença do destino. Newark 24. *A gente sabia que isto ia acontecer*. Só faltava o meu nome.

Lembro que fizemos uma refeição na mesa da cozinha, e eu não disse muita coisa, apenas o suficiente para mostrar que estava bem, que não estava maluco nem deprimido. *Eu estava bem. Não estava maluco nem deprimido*.

Eu acho que foi uma torta de peixe. Talvez tenham feito especialmente para aquela ocasião. Comida reconfortante. Ela fez com que eu me sentisse bem. Eu estava sentado à mesa da cozinha comendo torta de peixe. Eram dez e meia. Fui ao banheiro do andar de baixo e puxei a cordinha para acender a luz. O banheiro do andar de baixo parecia um barco apertado e escuro. Mijei, dei a descarga e comecei a notar que minha mente estava mudando. Era como se houvesse uma nebulosidade, uma mudança da luz psicológica.

Eu estava melhor. Eu estava melhor. Mas basta uma dúvida. Uma gota de tinta cai num límpido copo de água, nublando tudo. E, assim, o momento em que me dei conta de que não estava perfeitamente bem foi o momento em que me dei conta de que ainda estava mesmo muito doente.

O ciclone

AS DÚVIDAS SÃO como andorinhas. Seguem umas às outras e voam em bando. Fiquei me olhando fixamente no espelho. Fiquei olhando para o meu rosto até não reconhecer mais o meu rosto. Voltei à mesa, sentei e não contei a ninguém como estava me sentindo. Dizer o que estava sentindo significaria sentir mais o que eu estava sentindo. Agir normalmente seria sentir-me um pouco mais normal. Eu agi normalmente.

— Puxa, vejam só que horas são — disse mamãe, dramatizando a urgência. — Tenho que acordar cedo amanhã para a escola.

(Ela era diretora de um jardim de infância.)

— Vai dormir, então — sugeri.

— Sim, suba para o quarto, Mary — reforçou Andrea. — Nós nos viramos com as camas e tudo o mais.

— Tem uma cama e um colchão no chão no quarto dele, mas vocês podem usar nossa cama esta noite se quiserem — disse papai.

— Tudo bem — falei. — Vamos ficar bem.

Papai pressionou meu ombro antes de ir se deitar.

— É bom tê-lo aqui.

Eu não queria chorar, pois a) não queria que ele me visse chorando e b) se chorasse, ia me sentir pior ainda. De modo que não chorei. Fui para a cama.

Acordei no dia seguinte, e a sensação ainda estava lá. Depressão e ansiedade, juntas. As pessoas se referem à depressão como um peso, e de fato pode ser. Pode ser um peso físico, além de metafórico, emocional. Mas não creio que seja a melhor maneira de descrever o que eu sentia. Deitado ali naquele colchão no chão — eu insistira para que Andrea dormisse na cama, não por simples cavalheirismo, mas porque eu teria feito isso se estivesse bem —, eu me sentia como se estivesse preso num ciclone. Exteriormente, nos meses seguintes, eu pareceria

para os outros um pouco mais lento que o habitual, um pouco mais letárgico, mas a experiência que transcorria em minha mente era sempre implacável e opressivamente *rápida*.

Meus sintomas

EIS AQUI ALGUMAS das outras coisas que eu também sentia:

Como se a minha imagem no espelho fosse o reflexo de outra pessoa.

Uma sensação de formigamento quase dolorido nos braços, nas mãos, no peito, na garganta e atrás da cabeça.

Impossibilidade de contemplar o futuro. (O futuro não aconteceria, pelo menos não para mim.)

Medo de ficar maluco, de ser internado, de ser metido numa camisa de força e trancado num quarto acolchoado.

Hipocondria.

Ansiedade de separação.

Agorafobia.

Uma constante sensação intensa de medo.

Exaustão mental.

Exaustão física.

Sensação de inutilidade.

Aperto no peito e, eventualmente, dor.

Sensação de queda, embora estivesse parado.

Dor nos membros.

Eventual incapacidade de falar.

Perdido.

Suado.

Uma infinita tristeza.

Maior imaginação sexual. (Muitas vezes o medo da morte aparentemente é contrabalançado com pensamentos sobre sexo.)

Sensação de estar desconectado, separado da realidade.

Anseio de ser outra pessoa/qualquer outra pessoa.

Perda de apetite (perdi doze quilos em seis meses).

Tremor interno (que eu chamava de tremor da alma).

Como se estivesse prestes a ter um ataque de pânico.

Como se o ar estivesse rarefeito.

Insônia.

Necessidade constante de detectar sinais de que ia: a) morrer; ou b) enlouquecer.

Encontrar tais sinais. E acreditar neles.

Desejo de andar, e depressa.

Estranhas sensações de *déjà-vu*, e coisas que pareciam lembranças, mas não tinham acontecido. Pelo menos não comigo.

Enxergar escuridão na visão periférica.

Desejo de desligar as imagens de pesadelo que às vezes via ao fechar os olhos.

Desejo de sair de mim mesmo por algum tempo. Uma semana, um dia, uma hora. Nem que fosse ao menos um segundo!

*

Na época, essas experiências pareciam tão estranhas que eu achava que era a única pessoa na história do mundo a ter passado por elas (ainda não havia Wikipédia), embora, naturalmente, existam milhões de pessoas passando por experiências equivalentes a todo momento. Muitas vezes, involuntariamente eu visualizava minha mente como uma espécie de máquina enorme e escura, dessas que a gente vê em histórias em quadrinhos *steampunk*, cheia de tubos, pedais, alavancas e sistemas hidráulicos, produzindo fagulhas, fumaça e barulho.

Misturar ansiedade com depressão é mais ou menos como misturar cocaína com álcool. A experiência parece se acelerar. Quando a gente tem apenas depressão, a mente mergulha num pântano e o tempo se desacelera, mas com a ansiedade misturada no coquetel, o pântano continua sendo pântano, mas tem redemoinhos. Os monstros que lá se encontram, na água lamacenta, se movimentam constantemente feito crocodilos mutantes, a toda velocidade. A gente fica em guarda constante. Prestes a entrar em colapso a qualquer momento, mas ao mesmo tempo tentando desesperadamente não afundar, apenas para respirar o ar que as pessoas nas margens ao seu redor estão respirando com a maior facilidade do mundo.

Não temos um segundo sequer. Nem um único segundo despertos fora do medo. Não é um exagero. A gente anseia por um momento, um único instante sem esse sentimento de terror, mas ele nunca chega. A doença que temos não é a doença de uma parte singular do corpo, sobre a qual possamos pensar *além*. Se alguém estiver com dor nas costas, pode dizer "minhas costas estão me matando", e haverá uma espécie de separação entre a dor e o eu. A dor é algo mais. Ataca e perturba e até corrói o eu, mas ainda assim não é o eu.

Mas, no caso da depressão e da ansiedade, a dor não é algo sobre o qual pensemos, pois ela é o pensamento. Não somos nossas costas, mas somos nossos pensamentos.

Quando as costas estão doendo, podem doer mais se sentarmos. Quando a mente dói, dói por pensarmos. E a gente percebe que não existe nenhum equivalente real e fácil de ficar de pé. Embora, muitas vezes, até esse pensamento seja uma mentira.

O arquivo dos maus dias

QUANDO ESTAMOS DEPRIMIDOS ou ansiosos — incapazes de sair de casa, ou do sofá, ou de pensar em qualquer outra coisa que não seja depressão —, tudo pode ser insuportavelmente difícil. Mas os dias ruins têm gradações. Não são todos igualmente ruins. E os piores, apesar de terríveis de suportar, são úteis mais tarde. Eles são arquivados. Um arquivo de dias ruins. O dia em que você precisou sair correndo do supermercado. Quando estava tão deprimido que a língua não se mexia. O dia em que fez seus pais chorarem. O dia em que quase se jogou de um penhasco. E então, se estiver tendo mais um dia ruim, você pode dizer: *Bom, é horrível mesmo, mas já houve piores*. E mesmo quando não conseguir pensar num dia pior — quando aquele pelo qual está passando for mesmo o pior que jamais houve —, pelo menos você sabe que o arquivo existe e que você acaba de depositar mais uma ficha.

As coisas que a depressão nos diz

EI, COISA-RUIM! SIM, você mesmo!

O que você está fazendo? Por que está tentando sair da cama?

Por que está se candidatando a um emprego? Quem você pensa que é? Mark Zuckerberg?

Fique na cama.

Você vai enlouquecer. Igual ao Van Gogh. Pode até cortar a orelha.

Por que está chorando?

Só porque precisa botar a roupa para lavar?

Ei! Lembra do seu cachorro, Murdoch? Ele morreu. Seus avós também.

Todo mundo que você conheceu na vida estará morto em determinado momento.

Isso mesmo. Todo mundo que você conhece não passa de um amontoado de células se deteriorando lentamente.

Olhe só toda aquela gente caminhando lá fora. Olhe para eles. Lá. Do outro lado da janela. Por que não consegue ser como eles?

Tem uma almofada ali. Vamos ficar por aqui mesmo, olhando para ela e contemplando a infinita tristeza das almofadas.

Obs.: Acabei de ver como será amanhã. É pior ainda.

Fatos

QUANDO A GENTE está preso em algo que parece muito irreal, sai em busca de qualquer coisa que possa dar uma sensação de rumo e orientação. Eu ansiava por conhecimento. Ansiava por fatos. Saía atrás deles como boias salva-vidas no mar. Mas as estatísticas são complicadas.

As coisas que acontecem na mente muitas vezes podem ser escondidas. Na verdade, logo que adoeci, gastei muita energia tentando parecer normal. Com frequência as pessoas só tomam conhecimento de que alguém está sofrendo quando isto é dito, o que nem sempre acontece com a depressão, especialmente no caso dos homens (voltaremos ao assunto). Além do mais, com o passar do tempo, os fatos mudaram. Na verdade, conceitos e palavras mudam. A depressão não costumava ser depressão. Em geral, era melancolia, e o número de pessoas que sofria dela era muito menor do que os que atualmente sofrem de depressão. Mas será mesmo? Ou será que as pessoas hoje são mais abertas sobre essas questões?

Seja como for, eis alguns dos fatos de que dispomos hoje.

*

O suicídio é a principal causa de morte entre homens com menos de 35 anos no Reino Unido.

Os índices de suicídio variam muito, dependendo do país. Se você vive na Groenlândia, por exemplo, tem uma probabilidade 27 vezes maior de se matar do que se vive na Grécia.

Anualmente, um milhão de pessoas se matam. E todo ano varia entre dez e vinte milhões o número das que tentam se matar. Em todo o mundo, os homens têm probabilidade três vezes maior de se suicidar do que as mulheres.

Uma em cada cinco pessoas tem depressão em algum momento da vida. (Mas claro que é maior o número dos que vão sofrer de qualquer outra doença mental.)

O uso de antidepressivos está aumentando em todo o mundo. O maior consumo se verifica na Islândia, seguida da Austrália, do Canadá, da Dinamarca, da Suécia, de Portugal e do Reino Unido.

O número de mulheres suscetível a uma grave crise de depressão é o dobro do de homens.

O mais comum no Reino Unido é a combinação de ansiedade e depressão, seguida de ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático, depressão "pura", fobias, distúrbios da alimentação, TOC e síndrome de pânico.

As mulheres têm maior probabilidade de buscar e obter tratamento por problemas de saúde mental do que os homens.

O risco de desenvolver depressão é quarenta por cento maior se um dos pais biológicos tiver tido a doença diagnosticada.

Fontes: Organização Mundial da Saúde, *The Guardian*, Mind, Black Dog Institute.

A cabeça encostada na janela

EU ESTAVA NO quarto dos meus pais. Sozinho. Acho que Andrea estava no andar de baixo. De qualquer modo, não estava comigo. Eu estava de pé junto à janela, com a
cabeça encostada no vidro. Era uma das vezes em que
a depressão chegara sozinha, sem o espectro da ansiedade. Estávamos em outubro. O mais triste de todos os meses. A rua dos meus pais era um caminho muito usado em direção ao centro da cidade, assim havia algumas pessoas caminhando pela calçada. Algumas dessas pessoas eu conhecia ou reconhecia da infância, que oficialmente tinha acabado apenas seis anos antes. Muito embora talvez não tivesse acabado.

Quando você está completamente para baixo, imagina — equivocadamente — que ninguém mais no mundo inteiro jamais se sentiu tão mal. Eu desejava ser uma daquelas pessoas. Qualquer uma. As de oitenta anos, as de oito, mulheres, homens, até seus cachorros. Ansiava por existir em suas mentes. Não aguentava mais aquele implacável autotormento, como não aguentaria manter a mão num forno quente enquanto havia baldes de gelo ao meu redor. Era a pura exaustão de nunca conseguir encontrar bem-estar mental. De qualquer pensamento positivo chegar a um beco sem saída antes mesmo de começar.

Eu chorei.

Nunca fui um desses homens que têm medo de lágrimas. Caramba, eu era fã do Cure! Gostava de *emo* antes de a palavra existir. Mas, estranhamente, a depressão não me fazia chorar com tanta frequência, considerando-se o quão ruim era. Talvez por causa do caráter surrealista do que eu sentia. A distância. As lágrimas eram um tipo de linguagem, e eu sentia como se toda linguagem estivesse muito distante de mim. Eu estava aquém das lágrimas. Lágrimas eram algo que a gente vertia no

purgatório. Tendo chegado ao inferno, era tarde demais. As lágrimas eram queimadas e reduzidas a nada antes de começar.

Mas agora estavam chegando. E nem eram lágrimas normais. Não eram daquele tipo que começa atrás dos olhos. Não. Essas vinham lá do fundo. Pareciam estar chegando das entranhas, meu estômago tremia muito. A barragem tinha arrebentado. E, depois que chegavam, elas não paravam mais, nem mesmo quando meu pai entrou no quarto. Ele olhou para mim e não conseguia entender, embora aquilo fosse perfeitamente conhecido. Minha mãe tinha sofrido de depressão pós-parto. Ele se aproximou de mim, olhou no meu rosto, e as lágrimas eram contagiosas. Seus olhos ficaram rosados e marejados. Não me lembrava da última vez em que o vira chorar. Ele não disse nada inicialmente, mas me abraçou, e eu me senti amado, e tentei absorver o máximo que podia daquele amor. Precisava de todo ele.

— Sinto muito — acho que eu disse.

— Ora, vamos — disse ele, com suavidade. — Você consegue. Vamos lá. Você vai conseguir se recuperar, Mattie. Não tem outro jeito.

Meu pai não era durão. Era um pai amável, afetuoso e inteligente, mas ainda assim não tinha poderes mágicos para enxergar dentro da minha cabeça.

Naturalmente, ele estava certo, e eu não gostaria mesmo que dissesse muito mais, mas ele não tinha a menor ideia de como aquilo parecia difícil.

Me recuperar.

Ninguém conseguiu. Por fora, a pessoa vê a nossa forma física, vê que somos uma massa unificada de átomos e células. Mas, por dentro, a gente sente como se tivesse acontecido um Big Bang. Estamos perdidos, desintegrados, espalhados pelo universo, no infinito espaço escuro.

— Vou tentar, pai, vou tentar.

Eram as palavras que ele queria ouvir, e eu as ofereci. E voltei a contemplar os fantasmas da minha infância.

Uma infância perfeitamente normal

SERÁ QUE A doença mental simplesmente aparece, ou estava lá o tempo todo? Segundo a Organização Mundial da Saúde, quase metade dos distúrbios mentais estão presentes de alguma forma antes dos quatorze anos de idade.

Quando eu adoeci aos 24, tudo pareceu terrivelmente novo e inesperado. Eu tive uma infância perfeitamente normal e comum. Mas, na verdade, nunca me senti normal de verdade. (E alguém se sente?) Em geral, sentia-me ansioso.

E tinha uma lembrança recorrente de mim aos dez anos, de pé na escada, perguntando à babá se podia ficar com ela até meus pais voltarem. Eu estava chorando.

Ela era bondosa. Permitia que eu ficasse sentado com ela. Eu gostava muito dela. Ela cheirava a baunilha e usava camisetas largas. Chamava-se Jenny. Jenny, a Babá que Morava na Nossa Rua. Mais ou menos uma década depois, viria a se transformar em Jenny Saville, a estrela das artes plásticas no movimento Britart, conhecida por seus enormes quadros de nus femininos.

— Você acha que eles vão voltar logo?

— Sim — dizia Jenny, pacientemente. — Claro que vão. Estão a apenas um quilômetro e meio daqui. Não é muito longe, sabe?

Eu sabia.

Mas também sabia que podiam ter sido assaltados ou mortos ou comidos por cães. Claro que não tinha acontecido nada disso. Muito raramente algum habitante de Newark-on-Trent acabava a noite de sábado sendo comido por cães. Eles voltavam para casa. Mas durante toda a minha infância, infinitas vezes, eu fazia isso. Sempre inadvertidamente ensinando a mim mesmo como ser ansioso. Em um mundo de infinitas possibilidades, as possibilidades de dor, perda e separação permanente também são infinitas. De modo que o medo

alimenta a imaginação e vice-versa, em um ciclo sem fim, sem parar, até que só resta enlouquecer.

*

E houve outra coisa. Um pouco menos comum, mas ainda assim dentro do supostamente normal. Eu tinha treze anos. Meu amigo e eu nos aproximamos de um grupo de garotas do nosso ano no campo da escola. Uma das meninas — exatamente a que mais me interessava — olhou para mim e depois fez uma careta de nojo para as amigas. E disse palavras das quais eu me lembraria 26 anos depois, quando vim a registrá-las num livro. Ela disse: "Eca. Não quero *aquilo* sentado ao meu lado. Com aquelas pernas de aranha na cara." Ela então explicou, enquanto o chão se recusava a me tragar, o que queria dizer. "Aquele cabelo crescendo nas pintas. Parecem aranhas."

Em casa, por volta das cinco horas daquela tarde, fui ao banheiro e usei a lâmina de barbear do meu pai para raspar os cabelos das minhas pintas. Eu olhava para o meu rosto e o detestava. Fiquei olhando para as duas verrugas mais proeminentes.

Peguei a escova de dentes e a pressionei contra a bochecha esquerda, bem em cima da verruga maior. Apertei bem os olhos e esfreguei forte. E não parei de esfregar até pingar sangue na pia, até meu rosto pulsar de calor e dor.

Naquele dia, ao voltar para casa, minha mãe me viu sangrando.

— Matthew, o que foi que aconteceu no seu rosto?

Segurando um pano em cima da ferida que sangrava, eu ainda consegui murmurar a verdade.

*

Naquela noite, não consegui dormir. Minha bochecha esquerda latejava sob um gigantesco curativo, mas o motivo não era esse. Eu estava pensando na escola, em como explicaria o curativo. Pensava naquele outro universo, onde eu estava morto. E onde a garota ficaria sabendo

que eu estava morto e choraria de culpa. Um pensamento suicida, suponho. Mas bem reconfortante.

*

Minha infância prosseguiu. E eu continuava ansioso. Sentia-me um intruso, com meus pais de esquerda e de classe média numa cidade operária de direita. Aos dezesseis anos, fui detido por furto numa loja (gel de cabelo, barras de chocolate) e passei a tarde numa cela de delegacia, mas isto era um sintoma de imbecilidade adolescente e desejo de adequação, não de depressão.

Eu andava mal de skate, tinha desempenho irregular na escola, cultivava um penteado assimétrico, arrastava minha virgindade como uma maldição medieval. Tudo perfeitamente normal.

Eu não me encaixava. Meio que me desintegrava perto das pessoas, tornando-me aquilo que elas queriam que eu fosse. Mas, paradoxalmente, sentia lá dentro uma intensidade o tempo todo. Não sabia o que era, mas ela aumentava, como água por trás de uma barragem. Mais tarde, já realmente deprimido e ansioso, eu veria a doença como um acúmulo de toda a intensidade represada. Uma espécie de ruptura. Como se, caso considere difícil se libertar, você explode, inundando sua mente numa tentativa de afogar todas as versões falhas de você mesmo.

Uma visita

PAUL, MEU ANTIGO parceiro de furto, estava na sala de estar da casa dos meus pais. Eu não o encontrava havia alguns anos, desde os tempos da escola. Para mim, podiam ter sido milênios. Ele me olhava como se eu ainda fosse o mesmo. Como é que ele não via a diferença?

— Quer sair sábado à noite? Vamos. Pelos velhos tempos.

A ideia era ridícula. Eu sentia um terror infinito toda vez que saía de casa.

— Não posso.

— Qual é o problema?

— Não estou me sentindo bem. Cabeça meio pesada.

— Por isso mesmo é que precisa sair. Se está se sentindo para baixo. Chame a Andrea. Vamos lá, cara.

— Paul, você não entende...

Eu estava numa prisão. Anos antes, ao passar algumas horas numa cela de delegacia por causa de uma barra de chocolate, eu desenvolvera certo temor de me ver trancado em qualquer lugar. Mas não me dava conta de que a gente pode ficar trancado dentro da própria mente.

Tenha coragem, dizia a mim mesmo. Mas nunca tinha sido realmente bom nisso.

Meninos não choram

QUERO FALAR AQUI de como é ser homem.

O número de homens que se matam é incrivelmente maior do que o de mulheres. No Reino Unido, a proporção é de 3:1; na Grécia, de 6:1; nos Estados Unidos, de 4:1. Segundo a Organização Mundial da Saúde, os únicos países em que é maior o número de mulheres que se matam são China e Hong Kong. Em todos os demais, os homens que põem fim à própria vida são muito mais numerosos. O que é particularmente estranho quando lembramos que, de acordo com todos os estudos oficiais, a quantidade de mulheres que têm depressão é de aproximadamente o dobro.

Parece óbvio, então, que na maioria dos lugares existe algo no fato de ser homem que o leva a ter maior probabilidade de se matar. E há também um paradoxo. Se o suicídio é um sintoma de depressão (e é), por que então é maior o número de mulheres com depressão que de homens? Em outras palavras, por que a depressão é mais fatal quando se é homem?

O fato de os índices de suicídio variarem entre as épocas, os países e os gêneros mostra que o suicídio não tem nada de preestabelecido para ninguém.

Veja o caso do Reino Unido. Em 1981, 2.466 mulheres tiraram a própria vida. Trinta anos depois, esse número caiu quase pela metade, chegando a 1.391. Os números relativos aos homens são, respectivamente, 4.129 e 4.590.

Quer dizer que em 1981, quando foi criado o Departamento Nacional de Estatísticas, os homens ainda tinham maior probabilidade de se matar que as mulheres, mas apenas cerca de 2 vezes mais. Agora a probabilidade é 3,5 vezes maior.

Por que tantos homens ainda se matam? O que há de errado com eles?

A resposta habitual é que os homens, tradicionalmente, encaram a doença mental como um sinal de fraqueza e relutam em buscar ajuda.

Meninos não choram. Só que choram sim. Nós choramos. Eu choro. Choro o tempo todo. (Esta tarde mesmo chorei, vendo *Boyhood*.) E os meninos — como os homens — de fato se suicidam. Em seu romance *Ruído branco*, o narrador ansioso do autor Don DeLillo, Jack Gladney, é atormentado pela ideia da masculinidade e sua adequação a ela: "O que poderia ser mais inútil que um homem incapaz de consertar uma torneira pingando — fundamentalmente inútil, morto para a história, para as mensagens nos seus genes?" E se, em vez de uma torneira quebrada, tivéssemos uma mente quebrada? Talvez, então, um homem preocupado com a própria masculinidade também se sentisse no dever de se consertar por conta própria, dispondo apenas do silêncio em meio ao "ruído branco" da vida moderna, e talvez quem sabe de alguns litros de álcool.

Se você for um homem ou uma mulher com problemas de saúde mental, faz parte de um grupo muito grande e que tende a crescer. Muitos dos indivíduos mais notáveis e, bem, mais durões de todos os tempos sofriam de depressão. Políticos, astronautas, poetas, pintores, filósofos, cientistas, matemáticos (uma infinidade de matemáticos), atores, boxeadores, militantes pacifistas, líderes militares e um bilhão de outras pessoas travando seus próprios combates.

Você não será menos homem ou mulher ou ser humano por ter depressão do que seria por ter câncer, doenças cardiovasculares ou sofrer um acidente de carro.

O que devemos fazer então? Falar. Ouvir. Estimular que se fale. Estimular que se ouça. Continuar contribuindo para a conversa. Ficar de olho nos que quiserem participar da conversa. Reiterar sempre que a depressão não é algo que você tenha que "admitir", não é algo de que você deva se envergonhar, pois é apenas uma experiência humana. Uma experiência de meninos, meninas, homens, mulheres, jovens, velhos, negros, brancos, gays, héteros, ricos, pobres. Não é *você*. É simplesmente algo que acontece *com* você. E algo que muitas vezes pode ser atenuado pela conversa. Palavras. Conforto. Apoio. Levei mais de uma década até ser capaz de falar abertamente, adequadamente, com todo mundo, da minha experiência. Logo viria a descobrir que o ato de

falar é por si mesmo uma terapia. Onde houver conversa, há também esperança.

2

ATERRISSAGEM

“... passada a tempestade, você nem se lembrará de como a superou, como conseguiu sobreviver. Na verdade, nem sequer terá certeza de que a tempestade realmente tenha passado. Mas uma coisa é certa. Ao sair da tempestade, você não será a mesma pessoa que entrou nela. É este o motivo da tempestade.”

— Haruki Murakami, *Kafka à beira-mar*

Flor de cerejeira

UM DOS EFEITOS colaterais da depressão é às vezes ficar obcecado com o funcionamento do cérebro.

Durante a minha crise, já morando com meus pais, eu costumava imaginar que entrava no meu próprio crânio e extraía as partes que me faziam sentir mal. Pelas conversas que tive com outras pessoas depressivas e tendo até encontrado a situação em alguns livros, parece que é uma fantasia comum. Mas que partes eu teria retirado? Teria extraído um pedaço sólido inteiro ou algo pequeno e fluido?

Certa vez, num desses mergulhos, sentei num banco na Park Square, Leeds. Era a região tranquila do centro da cidade. Residências vitorianas eram transformadas em escritórios de advocacia. Eu olhava para uma cerejeira, me sentido desanimado. Depressão, sem ansiedade. Apenas um desânimo total e desesperador. Mal conseguia me mexer. Naturalmente, Andrea estava comigo. Eu não lhe disse como estava me sentindo mal. Apenas fiquei sentado ali, olhando as flores cor-de-rosa e os galhos. Desejando que meus pensamentos pudessem sair flutuando da minha cabeça com a mesma facilidade com que as flores flutuavam ao cair da árvore. Comecei a chorar. No meio da praça. Desejando ser uma cerejeira.

Quanto mais investigamos a ciência da depressão, mais nos damos conta de que ela se caracteriza ainda mais pelo que não sabemos do que pelo que sabemos. Ela é noventa por cento mistério.

Enigmas desconhecidos

COMO AFIRMA O Dr. David Adam em sua brilhante análise do transtorno obsessivo compulsivo, *O Homem que não conseguia parar*: "Só um louco ou um mentiroso é capaz de dizer como o cérebro funciona."

Um cérebro não é uma torradeira. É algo complexo. Pode pesar pouco mais de um quilo, mas um quilo que contém uma vida inteira de lembranças.

Ele é preocupantemente mágico, na medida em que é capaz de tanta coisa, sem que nós entendamos como nem por quê. Como tudo o mais, é feito de átomos que, por sua vez, foram criados em estrelas milhões de anos atrás. E, no entanto, sabemos mais sobre essas estrelas distantes do que sobre os processos do nosso cérebro, o único item de todo o universo que é capaz de pensar, bem, sobre todo o universo.

Muita gente ainda acha que depressão é uma questão de desequilíbrio químico.

"A loucura incipiente era sobretudo uma questão química", escreveu Kurt Vonnegut em *Café da manhã dos campeões*. "O corpo de Dwayne Hoover produzia certos elementos químicos que desequilibravam sua mente."

É uma ideia sedutora. E que, ao longo dos anos, tem sido corroborada por muitos estudos científicos.

Boa parte das pesquisas sobre as causas científicas da depressão está voltada para substâncias químicas como dopamina e, com maior frequência, serotonina. A serotonina é um neurotransmissor. Um tipo de substância química que envia sinais de uma área do cérebro para outra.

Diz a teoria que um desequilíbrio nos níveis de serotonina — causado por uma baixa produção de serotonina nas células cerebrais — resulta em depressão. Não surpreende, assim, que alguns dos antidepressivos mais comuns, Prozac e outros, sejam inibidores seletivos de recaptação

da serotonina, ou SSRIs na sigla inglesa (Selective Serotonin Re-uptake Inhibitors), que aumentam os níveis de serotonina no cérebro.

Mas a teoria da serotonina em relação à depressão parece meio capenga.

O problema veio à tona com o surgimento de antidepressivos que não têm qualquer efeito na serotonina, e alguns até que fazem o exato oposto de um SSRI (a saber, *estimulantes* seletivos de recaptação da serotonina, como a tianeptina), e que se revelaram igualmente eficazes no tratamento da depressão. Acrescente-se o fato de que é difícil medir a serotonina num cérebro humano em atividade, e temos um quadro nada conclusivo.

Em 2008, Ben Goldacre já questionava o modelo da serotonina no jornal *The Guardian*. "Charlatões da indústria farmacêutica, com valor de 600 bilhões de dólares, vendem a ideia de que a depressão é causada por níveis baixos de serotonina no cérebro, e assim precisamos de drogas que elevem esses níveis. (...) É a hipótese da serotonina. Que nunca se sustentou muito bem, e agora são esmagadoras as provas em contrário."

De modo que, irritantemente, os cientistas não seguem todos a mesma cartilha. Alguns nem sequer acreditam que de fato *exista* uma cartilha. Outros a queimaram e escreveram suas próprias.

Por exemplo, um professor de ciência comportamental na Universidade de Stanford, Robert Malenka, considera necessária a realização de pesquisas em outras áreas. Por exemplo, no pedacinho bem central do cérebro, o minúsculo "núcleo acumbente". Como já se sabe que ele é responsável pelo prazer e o vício, faz sentido que sintamos o oposto do prazer — anedonia — se não estiver funcionando direito. Estamos falando aqui da total incapacidade de sentir prazer, um dos principais sintomas da depressão.

Isto também significaria que a fantasia de entrar no nosso crânio e extrair a parte do cérebro que está nos incomodando seria altamente improvável, pois teríamos que passar por todo o córtex frontal para chegar a essa minúscula parte central de nós mesmos.

É possível que o exame de uma parte ou de um elemento químico específico do cérebro sirva apenas para fornecer uma resposta parcial. Talvez devêssemos examinar a maneira como vivemos, e como a nossa mente não foi feita para a vida que levamos. O cérebro humano — em

termos de cognição, emoção e consciência — é basicamente o mesmo que era na época de Shakespeare, Jesus, Cleópatra ou na Idade da Pedra. Não vem evoluindo no ritmo das mudanças. Os seres humanos neolíticos não tinham que lidar com e-mails, notícias de última hora na televisão, propagandas pop-ups, vídeos de Iggy Azalea ou autoatendimento eletrônico em lojas de conveniência de luz fria numa noite movimentada de sábado. Quem sabe, em vez de nos preocuparmos com a constante atualização das tecnologias e a lenta transformação de nós mesmos em cyborgs, devêssemos dar uma espiada na melhor maneira de atualizar nossa capacidade de enfrentar todas essas mudanças.

Mas uma coisa é certa: nem de longe estamos perto do fim da ciência — especialmente de uma ciência recém-nascida, como a neurociência. De modo que a maior parte do que hoje sabemos será desmentida ou reavaliada no futuro. É assim que a ciência funciona — não em termos de fé cega, mas de dúvida constante.

Por enquanto, o que podemos fazer é na verdade o que precisamos fazer: ouvir a nós mesmos. Quando tentamos melhorar, a única verdade que importa é o que funciona para nós. Se algo funciona, não nos importa de fato o *porquê*. Diazepam não funcionou comigo. Soníferos, erva-de-são-joão e homeopatia tampouco. Nunca experimentei Prozac, pois a simples ideia de fazê-lo intensificava meu pânico, e portanto não sei nada a respeito. Mas, por outro lado, também não cheguei a experimentar alguma vez a terapia cognitivo-comportamental. Se os comprimidos funcionam para você, não importa realmente se tem alguma coisa a ver com a serotonina, algum outro processo ou o que quer que seja — simplesmente continue tomando. Se lamber o papel de parede funciona para você, lamba! Não sou contra remédio. Sou a favor de qualquer coisa que funcione, e sei que remédios funcionam para muita gente. Pode ser que algum dia eu venha a tomar remédio de novo. Por enquanto, faço o que sei que me mantém mais ou menos equilibrado. Exercitar-me é algo que decididamente me ajuda, assim como ioga e me concentrar em algo ou alguém que eu ame, então são as coisas que faço. Parece mesmo que, na ausência de certezas universais, somos os melhores laboratórios de nós mesmos.

O cérebro é o corpo — parte um

COSTUMAMOS ENCARAR CÉREBRO e corpo como duas coisas distintas. Enquanto em épocas anteriores o coração estava no centro do nosso ser, ou pelo menos equiparado com a mente, hoje em dia temos essa estranha separação na qual a mente opera o resto de nós, feito um homem no comando de uma escavadeira.

De certa maneira, a própria ideia de "saúde mental" como algo separado da saúde física pode ser equivocada. Grande parte do que sentimos na ansiedade e na depressão acontece em outros lugares. Por exemplo, as palpitações cardíacas, as dores nos membros, o suor nas palmas das mãos, as sensações de formigamento que tantas vezes acompanham a ansiedade. Ou os membros doloridos e a fadiga em todo o corpo que às vezes fazem parte da depressão.

Doidão

ACHO QUE A primeira vez em que realmente senti que meu cérebro estava meio estranho — um pouco *outro* — foi aos treze anos. Alguns meses depois da tentativa de remover a verruga com a escova de dentes.

Eu estava nas montanhas do Peak District, em Derbyshire. Passeio escolar. As garotas ficaram no albergue. Também seria o caso dos garotos, mas houve *overbooking*, e muitos de nós acabamos ficando na cocheira do lado de fora, a uma boa distância do albergue quentinho.

Eu detestava ficar longe de casa. Era outra das minhas grandes ansiedades. Queria estar na minha cama, contemplando meu cartaz de Béatrice Dalle ou lendo *Christine*, de Stephen King.

Fiquei deitado na cama de cima de um beliche olhando pela janela a sombria paisagem lamacenta debaixo de um céu sem estrelas. Eu não tinha amigos de verdade entre aqueles garotos. Eles só falavam de futebol, que não era propriamente a minha especialidade, e de tocar punheta, algo em que eu já era ligeiramente mais especializado, mas não era um assunto que me deixava à vontade para discutir publicamente. Eu então fingi estar dormindo.

Não havia professores conosco nas cocheiras, logo rolava um certo clima *O senhor das moscas* que eu não curtia muito. Eu estava cansado. Tínhamos caminhado cerca de quinze quilômetros naquele dia, em grande parte por pântanos. Eu sentia o sono pesado, denso e escuro como as terras ao redor.

E despertei por causa de risos.

Risos desvairados, insanos, como se a coisa mais divertida do mundo tivesse acabado de acontecer.

Eu tinha falado no sono. Nada é mais engraçado para um garoto de treze anos do que presenciar um embaraçoso momento de descuido de outro garoto de treze anos.

Eu tinha dito algo incoerente a respeito de vacas. E a respeito de Newark. Newark era a cidade onde eu morava, o que era compreensível. Mas já a história das vacas parecia estranha. Não havia vacas no Peak District. Eu fui informado de que tinha dito repetidas vezes "Kelham fica em Newark". (Kelham era uma aldeia ao lado de Newark, onde ficava a câmara municipal. Meu pai trabalhava como arquiteto lá, no departamento de planejamento urbano.) Fiz o possível para entrar na brincadeira. No entanto, estava cansado, nervoso. Um passeio escolar não deixava de ser escola, só que condensada. Eu não gostava de escolas desde os onze anos, quando havia frequentado uma bem pequena com um corpo discente total de vinte e oito alunos. Minha escola naquele momento, o Colégio Magdalene, era um lugar em que eu não era muito feliz. Tinha passado boa parte do primeiro ano fingindo dores no estômago nas quais raramente as pessoas acreditaram.

Então voltei a dormir. E, quando acordei, estava tremendo. Estava de pé, sentia o ar frio e pingava muito sangue da minha mão, que estava vermelha e brilhava. Um caco de vidro saía da minha palma. A janela da cocheira estava quebrada à minha frente. Fiquei com medo.

Os outros garotos estavam acordados, mas não riam. Havia também um professor. Ou estava para chegar. Minha mão precisava de uma atadura.

Eu tinha saído da cama durante o sono. Voltara a falar algo sobre vacas — parece que de maneira bem engraçada. ("As vacas estão chegando! As vacas estão chegando!") Depois, saí para dar uma mijada junto à cama de alguém. E por fim quebrei a vidraça. Pouco depois, um dos garotos sacudiu meu braço e eu acordei.

Não era meu primeiro episódio de sonambulismo. No ano anterior, eu tinha entrado no quarto da minha irmã e retirado livros das prateleiras, pensando que estava numa biblioteca. Mas meu sonambulismo ainda não havia entrado na esfera pública. Até aquele momento.

Ganhei um novo apelido. *Doidão*. Eu me sentia uma aberração. Mas poderia ter sido pior. Eu tinha pais amorosos, alguns amigos e uma irmã com quem podia conversar. Minha vida era bastante confortável e comum, mas às vezes eu era tomado por uma sensação de solidão. Sentia-me só. Não era depressão. Apenas uma variante daquela sensação

bem adolescente de afundamento, do tipo ninguém-me-entende. Naturalmente, nem eu me entendia.

Eu me preocupava. Com a guerra nuclear, com a Etiópia, com a possibilidade de entrar numa barca. Estava o tempo todo preocupado. A única coisa que não me preocupava era exatamente aquela que provavelmente devia: a própria preocupação. Ainda se passariam onze anos até que eu cuidasse dela.

A fase Castelo de cartas

ONZE ANOS DEPOIS de quebrar uma vidraça durante o sono, naqueles "meses de crise", como viria mais tarde a chamá-los, o que não faltava era tempo ocioso para encarar a preocupação.

Meus pais acordavam e saíam para o trabalho, e eu e Andrea tínhamos pela frente longos dias em casa. É estranho escrever sobre esse período. O que quero dizer é que, na verdade, não há nada sobre o que escrever. Visto de fora, foi, de longe, o período menos movimentado e memorável da minha vida.

Eu conversava com Andrea, no meu quarto da infância ou no andar de baixo, na cozinha. De vez em quando a gente saía para uma breve caminhada à tarde. Íamos até a lojinha mais próxima, a cerca de duzentos ou trezentos metros, ou — em dias mais aventurosos — caminhávamos à beira do rio Trent, um pouco mais distante, do outro lado do centro da cidade, o que significava que eu tinha que andar por ruas que conheci muito bem na infância. (Como podiam estar ainda tão iguais, quando eu me sentia tão diferente?) Às vezes comprávamos um jornal, uma lata de sopa e pão; de volta em casa, líamos jornal e preparávamos a sopa. Mais tarde, às vezes ajudávamos a preparar a refeição noturna. E só. Conversar, ficar sentado, caminhar. Não era propriamente uma vida de Lawrence da Arábia. A vida no mais baixo nível possível que duas pessoas de 24 anos conseguiam enfrentar.

E, no entanto, foram os dias mais intensos que vivi. Eles continham milhares de minúsculas batalhas. Estão cheios de lembranças tão dolorosas que só hoje, com a distância de quatorze anos e meio, sou capaz de encará-las. Meus nervos estavam em frangalhos. As pessoas dizem: "Viva um dia de cada vez." E eu costumava pensar com meus botões que era fácil para eles dizerem isso. Os dias eram montanhas. Uma semana era uma escalada do Himalaia. Veja bem, as pessoas dizem que o tempo é relativo, e realmente é.

Einstein dizia que a melhor maneira de entender a relatividade era imaginar a diferença entre amor e dor. “Quando estamos cortejando uma menina interessante, uma hora parece um segundo. Quando sentamos em cinzas em brasa, um segundo parece uma hora.” Todo momento para mim eram brasas. E a única coisa real que eu desejava, além de me sentir melhor, era que o tempo passasse mais depressa. Às nove da manhã eu queria que fossem dez. Queria que a manhã fosse tarde. Queria que 22 de setembro fosse 23 de setembro. Queria que o dia fosse noite e a noite fosse dia. Ainda tinha o globo de brinquedo que ficava no meu quarto na infância. Às vezes eu o girava, desejando fazer o mundo girar para o próximo milênio.

Eu era tão obcecado com o tempo quanto certas pessoas são com dinheiro. Era minha única arma. Acumulava horas e minutos como se fossem notas de dinheiro e moedas. Na minha cabeça, em meio às águas turbulentas da ansiedade, esse conhecimento flutuava como esperança. *Hoje* é *dia 3 de outubro, vinte e dois dias desde o acontecido*.

Quanto mais aquele tempo passasse e eu ainda estivesse a) vivo e b) sem confundir ninguém com um chapéu, mais eu sentia alguma possibilidade de superação. Mas nem sempre funcionava assim. Eu ia acumulando os dias como cartas em um castelo, imaginando que estava fazendo progressos, e de repente — cataploft! — vinham cinco horas de ataque de pânico ou um dia inteiro de total escuridão apocalíptica, e tudo desmoronava outra vez.

Sinais de alerta

OS SINAIS DE alerta são muito difíceis na depressão.

É especialmente difícil para pessoas sem experiência direta com a depressão identificá-los. Em parte isto se explica porque certas pessoas não têm clareza quanto ao que a depressão *realmente é*. Costumamos usar "deprimido" como sinônimo de "triste", o que parece não apresentar problema, como usamos "morrer de fome" como sinônimo de "estar com fome", embora a diferença entre depressão e tristeza seja a diferença entre estar realmente morrendo e sentir um pouco de fome.

A depressão é uma doença. Mas não se manifesta por sintomas como alergias ou tosse. É difícil de ver, pois em geral é invisível. Embora seja uma doença grave, também é surpreendentemente difícil para muitos que dela sofrem reconhecê-la inicialmente. Não porque não se sintam mal — de fato se sentem —, mas porque essa sensação ruim não parece reconhecível e identificável, ou pode ser confundida com outras coisas. Por exemplo, se você se sente inútil, talvez pense: "Sinto-me inútil porque *sou* inútil." Pode ser difícil ver aí o sintoma de uma doença. E ainda que seja visto como tal, é possível que a baixa autoestima, associada à fadiga, se traduzam em pouca vontade ou capacidade de expressá-lo.

Seja como for, estes são alguns dos sinais mais frequentemente mencionados de que alguém está deprimido.

*

Fadiga: quando alguém está cansado o tempo todo, sem um motivo concreto.

Autoestima baixa: difícil de ser identificada pelos outros, especialmente quando se trata de pessoas que não gostam muito de falar

dos próprios sentimentos. E quem tem autoestima baixa não é exatamente inclinado a se expor.

"Retardamento psicomotor": em certos casos de depressão, os movimentos e a fala podem ficar lentos.

Perda de apetite (embora o sintoma às vezes seja aumento do apetite).

Irritabilidade (ainda que isso possa ser um sinal de *qualquer coisa*).

Episódios frequentes de choro.

Anedonia: tomei conhecimento desta palavra pela primeira vez como título inicial do filme *Noivo neurótico, noiva nervosa*, de Woody Allen. Como expliquei, significa incapacidade de ter prazer. Até mesmo com coisas que de fato dão prazer, como assistir ao pôr do sol, experimentar uma boa comida e ver comédias de gosto duvidoso de Chevy Chase da década de 1980. Esse tipo de coisa.

Súbita introversão: se alguém se mostra mais calado ou introvertido que o normal, significa que pode estar deprimido. (Lembro de épocas em que eu não conseguia falar. Era como se eu não conseguisse mexer a língua, e além do mais, falar não parecia fazer o menor sentido. Da mesma forma que as coisas ditas pelas outras pessoas pareciam de outro mundo.)

Demônios

O DEMÔNIO SENTOU ao meu lado no banco de trás do carro.

Era ao mesmo tempo real e falso. Não exatamente uma alucinação, nem transparente como um fantasma de parque de diversões, mas estava e não estava lá. Estava quando eu fechava os olhos. E estava até quando voltava a abri-los, espécie de vacilante imagem mental transferida para a realidade, mas antes algo mais *imaginado* do que *visto*.

Ele era baixo. Cerca de noventa centímetros. Malicioso e cinzento, feito uma gárgula numa catedral, e olhava para mim, sorrindo. Até que se pôs de pé no assento e começou a lamber meu rosto. Tinha uma língua comprida e seca. E não parava. Lambe, lambe, lambe. Não chegou realmente a me assustar. Quer dizer, claro que eu tinha medo. Eu vivia permanentemente com medo. Mas o demônio não me afundou ainda mais no terror. Na verdade, era até um conforto. As lambidas eram lambidas de compaixão, como se eu fosse uma enorme ferida e ele tentasse fazer com que me sentisse melhor.

O carro se dirigia para o Real Teatro de Nottingham. Íamos assistir a uma produção do *Lago dos cisnes* em que todos os cisnes são homens. Minha mãe estava falando. Andrea estava à frente no banco do carona, ouvindo-a com educada paciência. Não lembro o que ela dizia, mas lembro que estava falando, pois eu pensava: *Que estranho. Mamãe está falando de Matthew Bourne e dos seus amigos que viram essa montagem, e tem aqui um demônio alegre no banco de trás lambendo meu rosto.*

As lambidas começaram a ficar irritantes. Eu tentava desligar o demônio, ou a ideia do demônio, mas é claro que só piorava. Lambe, lambe, lambe, lambe. Eu não chegava realmente a sentir a língua na minha pele, mas a ideia do demônio lambendo meu rosto era suficientemente real para que o meu cérebro formigasse, como se alguém estivesse fazendo cócegas em mim.

O demônio riu. Chegamos ao teatro. Cisnes dançaram. Senti meu coração acelerar. O escuro, o confinamento, minha mãe segurando minha mão, aquilo tudo era demais. Não dava mais. Estava tudo acabado. Só que, claro, não estava. Fiquei sentado.

Ansiedade e depressão, o coquetel mais comum de distúrbios mentais, se fundem das maneiras mais estranhas. Em certos momentos eu fechava os olhos e via coisas esquisitas, mas hoje tenho a impressão de que às vezes elas só estavam lá porque uma das coisas de que eu tinha medo era enlouquecer. E quando alguém está louco, ver coisas que não existem provavelmente é um dos sintomas.

Se temos medo quando não há nada para temer, no fim das contas o cérebro tem que nos dar alguma coisa. De modo que aquela expressão clássica — "a única coisa a temer é o próprio medo" — vira uma provocação sem sentido. Pois o medo é suficiente. Trata-se de um monstro, na verdade.

E, naturalmente...

"Os monstros são reais", disse Stephen King. "E os fantasmas também. Eles vivem dentro de nós, e às vezes vencem."

*

Estava escuro. A casa estava em silêncio, então tentamos ficar também.

— Eu te amo — sussurrou ela.

— Eu te amo — sussurrei de volta.

Beijamo-nos. Eu sentia que estávamos sendo vigiados por demônios, reunindo-se ao nosso redor enquanto nos beijávamos e abraçávamos. E aos poucos, na minha mente, os demônios se retiraram por um tempo.

Existência

A VIDA É dura. Pode ser bela e maravilhosa, mas também é dura. Aparentemente, as pessoas conseguem encará-la ao se eximirem de pensar muito a respeito. Mas algumas não conseguem. E, além do mais, é a condição humana. Pensamos, logo existimos. Sabemos que vamos envelhecer, adoecer e morrer. Sabemos que isso tudo vai acontecer com todo mundo que conhecemos, todo mundo que amamos. Mas também devemos lembrar que o único motivo pelo qual temos o amor é exatamente esse. É possível que os seres humanos sejam a única espécie a sentir depressão, mas isso acontece simplesmente porque somos uma espécie extraordinária, que criou coisas extraordinárias: a civilização, a linguagem, as histórias, as canções de amor. *Chiaroscuro* é um contraste de luz e sombra. Nos quadros renascentistas representando Jesus, por exemplo, zonas de sombra eram usadas para acentuar a luz que aureolava o Cristo. Parece difícil aceitar que a morte, a decadência e todas as coisas ruins levem a tudo que é bom, mas, de minha parte, acredito. Já dizia Emily Dickinson, eternamente grande poeta e eventualmente agorafóbica ansiosa: “O fato de que não voltará é que faz a vida tão doce.”

3

ASCENÇÃO

ROY NEARY: Feche os olhos, prenda a respiração e tudo ficará lindo.
— Steven Spielberg, *Contatos imediatos do terceiro grau*

Coisas que a gente pensa no primeiro ataque de pânico

1. VOU MORRER.
2. Vou ficar tão doido que não vai ter volta.
3. Isso não vai ter fim.
4. As coisas vão piorar.
5. Nenhum coração foi feito para bater tão rápido assim.
6. Estou pensando depressa demais.
7. Estou numa armadilha.
8. Ninguém nunca se sentiu assim. Jamais. Em toda a história da humanidade.
9. Por que meus braços estão dormentes?
10. Nunca vou sair dessa situação.

Coisas que a gente pensa no milésimo ataque de pânico

1. LÁ VEM DE NOVO.
2. Já sei como é.
3. Caramba, mas ainda assim é ruim demais.
4. Posso até morrer.
5. Não vou morrer.
6. Estou numa armadilha.
7. Essa é a pior que já tive.
8. Não, não é. Lembre da Espanha.
9. Por que meus braços estão dormentes?
10. Eu vou sair dessa situação.

A arte de caminhar sozinho

NO PONTO MAIS alto da minha depressão, eu tinha uma ampla coleção de doenças mentais correlacionadas. Nós humanos adoramos compartimentalizar tudo. Adoramos dividir nosso sistema educacional em temas distintos, assim como adoramos dividir nosso planeta comum em nações e nossos livros em gêneros diferentes. Mas a realidade é que as coisas são indistintas. Assim como ser bom em matemática muitas vezes significa que a pessoa também é boa em física, ter depressão significa que provavelmente ela vem acompanhada de outras coisas. Ansiedade, talvez algumas fobias, uma pitada de TOC. (Engolir compulsivamente era algo que eu fazia muito.)

Eu também tive agorafobia e ansiedade de separação por algum tempo.

Uma das maneiras de avaliar meu progresso era saber até onde eu era capaz de caminhar sozinho.

Se estivesse na rua sem a companhia de Andrea ou de um dos meus pais, não conseguia. Mas, em vez de evitar tais situações, eu me forçava a enfrentá-las.

E acho que ajudou. É realmente exaustivo estar sempre diante do medo e tentando enfrentá-lo, mas aparentemente funcionava.

Nos dias em que me sentia muito corajoso, dizia coisas inacreditavelmente heroicas como:

— Vou ao mercado comprar leite. E manteiga.

E Andrea olhava para mim e perguntava:

— *Sozinho*?

— Sim. Sozinho. Vou ficar bem.

Estávamos em 1999. Muita gente ainda não tinha telefone celular. Assim, sozinho realmente significava sozinho. Eu então tratava de vestir o casaco depressa, pegava algum dinheiro e saía de casa o mais rápido possível, tentando estar à frente do pânico.

E ao chegar ao fim da Wellington Road, a rua em que meus pais moravam, lá estava ela, a escuridão, sussurrando para mim, e eu virava a esquina para a Sleaford Road. Varandas de tijolo aparente com cortinas de renda. E eu sentia uma profunda insegurança, como se estivesse num ônibus espacial que deixasse a órbita da Terra. Era *Apollo 13*.

"Está tudo bem", murmurava para mim mesmo.

E passava por outro ser humano passeando com o cachorro, e ambos me ignoravam, ou então faziam cara feia ou — pior ainda — sorriam, e eu sorria de volta, e minha cabeça imediatamente tratava de me punir.

Essa é a parte estranha da depressão e da ansiedade. Elas agem como um intenso medo da felicidade, muito embora você conscientemente queira essa felicidade mais que qualquer outra coisa. De modo que, se for flagrado sorrindo, ou mesmo fingindo sorrir, então — bem, isto simplesmente não é permitido, e você sabe disso, e aqui vão dez toneladas de compensação.

Aquela sensação de estranheza. A sensação de estar lá fora sozinho era tão estranha quanto um teto sem paredes. Eu via a loja lá na frente. O letreiro "Londis" ainda parecendo pequeno e muito distante. Tanta tristeza e medo para ultrapassar.

Não há a menor possibilidade de eu conseguir.

Não há a menor possibilidade de chegar até o mercado. Sozinho. E encontrar leite. E manteiga.

Se voltar para casa você ficará ainda mais fraco. O que vai fazer? Voltar, se entregar e enlouquecer? Se voltar, as chances de passar o resto da vida numa cela acolchoada de paredes brancas será ainda maior do que já é. Vai lá. Simplesmente caminhe até o mercado. É só um mercado. Você vai sozinho até o mercadinho da esquina desde os dez anos. Um pé na frente do outro, ombros para trás. Respire.

E meu coração disparou.

Ignore.

Mas ouça — bumbumbumbumbum.

Ignore.

Mas ouça, ouça, caceta, ouça.

E as outras coisas.

As imagens mentais, vindas diretamente de filmes de terror que nem chegaram a ser feitos. A sensação de formigamento atrás da cabeça, depois em todo o cérebro. As mãos e os braços dormentes. A sensação de estar fisicamente vazio, de estar dissolvendo, de ser um fantasma cuja fonte de existência é a ansiedade elétrica. E ficou difícil respirar. O ar se rarefez. Foi necessária uma concentração absurda só para manter o controle da respiração.

Apenas vá até o mercado, continue, simplesmente vá lá.

Cheguei ao mercado.

Mercados, por sinal, eram os lugares onde eu mais entrava em pânico, com ou sem Andrea. Eles provocavam em mim intensa ansiedade. Eu nunca entendi muito bem qual era o problema.

Seria a iluminação?

A disposição geométrica dos corredores?

As câmeras de circuito interno?

Seria porque o objetivo das marcas era gritar por atenção, e quando a gente estivesse profundamente sintonizado com os arredores talvez esses gritos chegassem até nós? *Causa mortis*: Unilever. E era apenas o Londis, nem de longe um hipermercado. E a porta estava aberta, e a rua, logo ali, e essa rua dava na rua dos meus pais, onde estava a casa deles, na qual se encontrava Andrea, em quem eu encontrava tudo. Se corresse, provavelmente eu conseguiria chegar lá em pouco mais de um minuto.

Tentei me concentrar. *Choco Krispies*. Era difícil. *Sucrilhos*. Muito difícil. *Honey Nutos*. *Sugar Puffs*. Antes, o monstro de mel do cereal nunca chegara a parecer um monstro de verdade. O que eu estava fazendo ali, além de querer provar alguma coisa a mim mesmo?

Que loucura! Essa foi a coisa mais louca que eu já fiz.

É só um mercado.

Só um mercado onde você já esteve sozinho quinhentas vezes antes. Se segure. Se segure. Mas a quê? Não há nada a que eu possa me

segurar. Tudo é escorregadio. A vida é tão infinitamente difícil. Envolve milhões de tarefas ao mesmo tempo. E eu sou um milhão de pessoas diferentes, todas se sentindo distantes do centro.

O que eu não tinha notado antes de ficar mentalmente doente era o aspecto *físico* da doença. Quero dizer que até o que acontece dentro da cabeça é pura sensação. Meu cérebro formigava, zunia, tremia e latejava. Boa parte disso parecia ocorrer na parte posterior do crânio, no lobo occipital, embora também houvesse sensações confusas de ruído branco e estática de televisão no lobo frontal. Se pensar demais, talvez consiga sentir esses pensamentos acontecendo.

"Uma paixão infinita pode estar contida num minuto", escreveu Flaubert, "como uma multidão num espaço reduzido."

Dá o fora deste mercado, caralho! É demais! Você não aguenta mais. Seu cérebro vai explodir.

Um cérebro não explode. A vida não é um filme de David Cronenberg.

Mas talvez eu pudesse cair mais fundo de novo. Talvez a queda que aconteceu em Ibiza me tivesse feito aterrissar no meio do caminho. Talvez o Inferno de verdade ficasse muito mais fundo no porão e eu estivesse me encaminhando para lá, e fosse acabar como um soldado com estresse pós-traumático num poema, babando, gemendo, totalmente perdido, incapaz até de me matar. E talvez a minha presença naquele mercado fosse para me mandar pra lá.

Havia uma mulher atrás do balcão. Ainda me lembro dela. Tinha mais ou menos a minha idade. Talvez tivesse frequentado a minha escola, mas não a reconheci. Usava nos cabelos um tom de vermelho meio desbotado. Era grande e tinha pele clara e estava lendo uma revista de celebridades. Parecia mais calma que a própria calma. Eu queria pular fora. Queria ser ela. Queria tanto ser ela. Parece absurdo? Claro que parece. Isso tudo parece absurdo.

Indiana Jones e o Templo da manteiga.

Encontrei a manteiga. Agarrei a embalagem enquanto um velho rap de Eric B. & Rakim tocava em alta velocidade na minha cabeça. “I’m also a sculpture, born with structure.” Eu era uma escultura sem estrutura. Uma escultura desestruturada que ainda precisava achar o leite. Fileiras e fileiras de garrafas de leite numa geladeira com porta de vidro podem ser mais aterrorizantes e cruéis que qualquer outra coisa, na perspectiva certa (errada). Meus pais tomavam semidesnatado, mas só havia semidesnatado de meio litro, e não o de um litro que eles costumavam comprar; então, peguei duas embalagens de meio litro, passando o indicador pelas alças e levando-as, junto com a manteiga, até o balcão.

Bumbumbumbumbum.

A mulher que eu queria ser não era particularmente rápida no que fazia. Acho que era a pessoa mais lenta que já fizera aquele trabalho. Pode perfeitamente ter sido o estímulo final para a posterior adoção do autoatendimento em muitos mercados. Embora quisesse ser ela, eu detestava aquela lentidão.

Vamos logo, eu não disse. *Você tem alguma ideia do que está fazendo?*

Eu queria voltar e recomeçar a minha vida naquele ritmo dela, e então não estaria me sentindo daquele jeito. Precisava de uma recapitulação mais lenta.

— Quer uma sacola?

Eu meio que precisava de uma sacola para levar as compras, mas não podia correr o risco de fazer com que ela demorasse ainda mais. Era muito difícil ficar ali em pé parado. Quando cada pedacinho nosso está em pânico, andar é melhor que ficar parado.

Meu cérebro foi inundado por alguma coisa. Fechei os olhos. Vi demônios anões se divertindo, rindo para mim como se minha loucura fosse um número carnavalesco.

— Não. Não precisa. Moro logo ali virando a esquina.

Virando a cabeça.

Paguei com uma nota de cinco libras.

— Pode ficar com o troco.

E ela começou a perceber que eu era meio estranho, e eu saí da loja e estava lá fora, de volta ao vasto mundo aberto, e continuei andando o mais rápido que podia (sair correndo seria uma espécie de derrota), sentindo-me como um peixe no convés de um barco, precisando de água de novo.

"Está tudo bem, está tudo bem, está tudo bem..."

Virei a esquina e rezei, sobretudo para não encontrar alguém que eu conhecesse na Wellington Road. Ninguém. Só o vazio e residências vitorianas suburbanas alinhadas e olhando umas para as outras.

E voltei ao número 33, a casa dos meus pais, e toquei a campainha e Andrea atendeu e eu estava lá dentro e não havia qualquer alívio, pois minha mente logo tratou de lembrar que sentir alívio por ter sobrevivido a uma incursão até o mercadinho da esquina era mais uma confirmação de doença, não de saúde. *Mas talvez, mente, vai chegar o dia em que você será tão lenta quanto a garota da loja ao apontar essas coisas.*

— Você está conseguindo — disse Andrea.

— É — disse, e tentei muito acreditar.

— Vamos fazer você melhorar.

Não é fácil estar ao lado de um depressivo.

Uma conversa através do tempo — parte dois

EU DE ENTÃO: Eu não consigo.
EU DE AGORA: Você acha que não, mas consegue. Consegue, sim. Vai conseguir.
EU DE ENTÃO: Mas essa dor... Você deve ter esquecido como era. Subi numa escada rolante hoje numa loja e achei que estava me desintegrando. Era como se o universo inteiro me desmantelasse. Bem ali, na loja de departamento John Lewis.
EU DE AGORA: Provavelmente esqueci um pouco, sim. Mas, veja bem, preste atenção, eu estou aqui. Estou aqui agora. E consegui. Nós conseguimos. Você só precisa aguentar.
EU DE ENTÃO: Eu queria tanto acreditar que você existe. Que eu não mato você.
EU DE AGORA: Não me matou. Não mata. Não vai matar.
EU DE ENTÃO: Por que eu deveria continuar vivo? Não seria melhor não sentir nada do que sentir tanta dor? Zero não vale mais que menos mil?
EU DE AGORA: Ouça, preste atenção, bote isto na sua cabeça, está bem: você vai conseguir, e do outro lado disto tudo existe vida. V-I-D-A. Entende? E você sentirá prazer com certas coisas. E pare de se preocupar por estar preocupado. Pode se preocupar — ninguém pode evitar —, mas não fique metapreocupado.
EU DE ENTÃO: Você parece velho. Cheio de pés de galinha. Não está começando a perder o cabelo?
EU DE AGORA: Sim. Mas lembre-se, nós sempre nos preocupamos com essas coisas. Lembra aquele passeio na Dordonha quando tínhamos dez anos? Nos inclinamos na direção do espelho e começamos a nos preocupar com as rugas na testa. Já naquela época nós nos preocupávamos com os efeitos visíveis do envelhecimento. Porque sempre tivemos medo de morrer.
EU DE ENTÃO: Você ainda tem medo de morrer?

EU DE AGORA: Sim.
EU DE ENTÃO: Preciso de uma razão para continuar vivo. Algo forte que me mantenha aqui.
EU DE AGORA: OK, tudo bem, só um minuto...

Razões para continuar vivo

1. VOCÊ ESTÁ em outro planeta. Ninguém entende o que você está enfrentando. Mas na verdade entendem. Você acha que não entendem porque seu único ponto de referência é você mesmo. *Você* nunca se sentiu assim antes, e o choque desse mergulho o traumatiza, mas outras pessoas já passaram por isso. Você está numa terra muito, muito sombria com uma população de milhões de pessoas.
2. As coisas não vão piorar. Você quer se matar. É o ponto mais baixo. Daí só é possível subir.
3. Você se odeia, porque é sensível. Praticamente qualquer ser humano seria capaz de encontrar um motivo para se odiar se pensasse tanto no assunto quanto você. Nós, seres humanos, somos todos uns canalhas completos, mas também perfeitamente maravilhosos.
4. E daí que você tenha um rótulo? "Depressivo". Todo mundo seria rotulado se consultasse o profissional certo.
5. A sensação de que tudo vai piorar é apenas um sintoma.
6. A mente tem um clima próprio. Você está num furacão. E os furacões acabam perdendo força. Aguente firme.
7. Ignore o estigma. Toda doença um dia teve o seu estigma. A gente tem medo de ficar doente, e o medo leva ao preconceito antes de à informação. A culpa da pólio, por exemplo, costumava ser atribuída aos pobres. E a depressão muitas vezes é vista como "fraqueza" ou falha de caráter.
8. Nada dura para sempre. Essa dor não vai durar. A dor nos diz o contrário. Mas ela mente. Ignore-a. A dor é uma dívida que se paga com o tempo.
9. A mente se movimenta. As personalidades mudam. Para citar a mim mesmo: "Sua mente é uma galáxia. Mais escuridão que

luz. Mas a luz faz tudo valer a pena. O que significa dizer: não se mate. Mesmo quando a escuridão for total. Lembre sempre que a vida não é inerte. Tempo é espaço. Você se movimenta por essa galáxia. Espere as estrelas."

10. Um dia você vai sentir uma alegria equivalente a essa dor. Vai derramar lágrimas de euforia ouvindo Beach Boys, observar o rosto de um bebê adormecido nos seus braços, fazer grandes amizades, saborear comidas deliciosas que nunca experimentou, contemplar a paisagem de um lugar bem alto sem pensar na possibilidade de morrer na queda. Existem livros que você ainda não leu que vão enriquecê-lo, filmes que verá enquanto come sacos gigantes de pipoca, e você vai dançar, rir, fazer sexo e sair para correr à beira do rio e conversar noite adentro e rir até chorar. A vida está esperando você. Você pode estar preso aqui por algum tempo, mas o mundo não vai a lugar nenhum. Aguente firme aí se puder. A vida sempre vale a pena.

Amor

BASICAMENTE, ESTAMOS SOZINHOS. Não há como contornar este fato, embora tentemos e o esqueçamos boa parte do tempo. Quando estamos doentes, não há como escapar dessa verdade. A dor, qualquer tipo de dor, é uma experiência de grande isolamento. Agora mesmo, minhas costas estão aprontando uma das suas. Estou escrevendo com as pernas esticadas contra uma parede e as costas repousando num sofá. Se me sentar normalmente, debruçado sobre um caderno de anotações ou um laptop, na clássica posição de quem escreve, a lombar começa a doer. E não ajuda muito saber, quando a dor volta, que milhões de outras pessoas também sofrem de problemas nas costas.

Por que, então, nos importamos com o amor? Por mais que amemos alguém, jamais seremos capazes de torná-lo, ou a nós mesmos, livre da dor.

Pois vou contar uma coisa a vocês. Algo que pode parecer boboca e sentimentaloide a olhares desatentos, mas em que — posso garantir — acredito plenamente. O amor me salvou. Andrea. Ela me salvou. Seu amor por mim e meu amor por ela. E nem foi só uma vez. Repetidas vezes. De novo e de novo.

Estávamos juntos há cinco anos quando eu adoeci. O que Andrea tinha ganhado naquele período, desde a noite anterior a seu décimo nono aniversário? Uma constante sensação de insegurança financeira? Uma vida sexual inadequada, comprometida pelo álcool?

Na universidade, nossos amigos sempre nos consideravam um casal feliz. E éramos, se deixássemos de lado a outra metade do tempo, quando éramos um casal infeliz.

Nós éramos duas pessoas fundamentalmente diferentes. Andrea gostava de ficar rolando na cama de manhã e de dormir cedo, enquanto eu era ruim de sono e tinha hábitos noturnos. Ela se pautava por uma forte ética do trabalho, e eu, não (não naquela época, embora,

estranhamente, a depressão tenha mudado isso). Ela gostava de organização, e eu era a pessoa mais desorganizada que ela havia conhecido. Nossa mistura era mais ou menos feito cloro e amônia. Não era uma boa ideia.

Mas eu a fazia rir. Era "divertido". Nós gostávamos de conversar. Acho que ambos éramos bastante tímidos e discretos, à nossa maneira. Andrea, em particular, era um camaleão social. Uma espécie de gentileza da sua parte. Ela não suportava ver alguém desconfortável, portanto se mostrava sempre disponível. Creio que, se lhe ofereci alguma coisa, foi a oportunidade de ser ela mesma.

Se, como disse Schopenhauer, "abrimos mão de três quartos de nós mesmos para ser como os outros", o amor — no que tem de melhor — é uma maneira de exigir de volta essas partes perdidas. Essa liberdade foi perdida de algum modo bem cedo na infância. Talvez o amor seja apenas uma questão de encontrar a pessoa com a qual possamos ser plenamente nós mesmos em nossa bizarrice.

Eu a ajudei a ser ela mesma e ela me ajudou a ser eu mesmo. E fizemos isto por meio do diálogo. No primeiro ano juntos, muitas vezes ficávamos a noite inteira conversando. A noite começava com uma visita à enoteca no fim da Sharp Street em Hull (a rua da minha república de estudantes) para comprar uma garrafa de vinho totalmente fora do nosso orçamento e muitas vezes a terminávamos vendo televisão no café da manhã no meu velho aparelho Hitachi, cuja imagem só ficava boa com constante manipulação da antena.

Um ano depois, nos divertíamos bancando os adultos, comprando *The River Cafe Cookbook* e oferecendo jantares nos quais servíamos saladas de *panzanella* e vinhos caros em nosso apartamento extremamente úmido.

Por favor, não pensem que a relação era perfeita. Não era. Nem é atualmente. O período em que moramos em Ibiza, em particular, hoje parece uma interminável discussão.

Ouçam só isto:

— Matt, acorda.

— O quê?

— Acorda. Já são nove e meia.

— E daí?

— Tenho que estar no escritório às dez. São 45 minutos de carro.

— Ninguém se importa. Estamos em Ibiza.

— Você está sendo egoísta.

— Estou é cansado.

— Está de ressaca. Passou a noite inteira bebendo vodca com limão.

— Lamento muito ter me divertido. Você devia tentar.

— Vai se foder. Vou levar o carro.

— O quê? Você não pode me deixar aqui na *villa* sozinho o dia inteiro. Vou ficar perdido no meio do nada. Nem tem comida. Espera dez minutos!

— Estou indo. Estou de saco cheio de você.

— Por quê?

— Foi você que quis ficar aqui. E o que nos mantém aqui é o meu emprego. Por isto estamos nesta *villa*.

— Você trabalha seis dias por semana. Doze horas por dia. Está sendo explorada. A essa hora, eles ainda estão por aí se divertindo. E ninguém chega ao escritório antes de meio-dia. Eles gostam de você porque é uma maníaca que deixa eles passarem por cima de você e me trata feito lixo.

— Tchau, Matt.

— Ah, vai se foder, duvido que esteja indo.

— Seu babaca egoísta.

— Está bem, vou me aprontar... *caralho*.

Mas os argumentos eram superficiais. Nas profundezas do maremoto, as águas são calmas. Assim éramos nós. De certa maneira, discutíamos porque sabíamos que não haveria nenhuma consequência. Quando a gente pode ser quem realmente é com alguém, projetamos nosso ego insatisfeito. E em Ibiza, eu estava assim. Não estava feliz. E em parte minha personalidade era isto: quando estava infeliz, eu tentava me afogar em prazer.

Para empregar a mais terapêutica das expressões, eu estava em negação. Negava minha infelicidade enquanto era um namorado irritadiço de ressaca.

Mas não houve um único momento em que eu pudesse dizer — ou sentir — que não a amava. Amava-a totalmente. Amizade-amor e amor-amor. *Philia* e *eros*. Sempre a amara. Embora, dos dois sentimentos,

essa profunda e total amizade-amor acaba sendo a mais importante. Quando bateu a depressão, Andrea estava ao meu lado. Era gentil e se zangava comigo das maneiras certas.

Era alguém com quem eu podia conversar, a quem eu podia dizer qualquer coisa. Estar com ela era basicamente estar com uma versão exterior de mim mesmo.

A força e a fúria que outrora apareciam apenas nas discussões eram agora empregadas por ela para induzir minha melhora. Ela me acompanhava nas consultas médicas. Estimulava-me a procurar as ajudas certas. Fez com que nos mudássemos para uma casa só nossa. Encorajava-me a ler, a escrever. Ganhava dinheiro para o nosso sustento. Administrava o nosso tempo e toda a parte organizacional da minha vida, aquelas coisas que a gente precisa fazer para continuar funcionando.

Ela preenchia os vazios deixados pela aflição e pela escuridão. Era meu dublê mental. A babá da minha vida. Minha outra metade, quando metade de mim se perdera. Ocupava o meu lugar e me substituía, esperando pacientemente como uma esposa na guerra durante minha ausência de mim mesmo.

Como estar ao lado de alguém com depressão ou ansiedade

1. SAIBA QUE VOCÊ é necessário e reconhecido, ainda que não pareça.
2. Ouça.
3. Nunca diga "ânimo!" ou "vamos, me ajude a te ajudar!", a menos que esteja em condições de fornecer instruções detalhadas e infalíveis. (O amor durão não funciona. No fim das contas, o bom e velho "amor" sem adjetivos é o que basta.)
4. Reconheça que se trata de uma doença. A pessoa vai dizer coisas que não pretendia dizer de fato.
5. Eduque-se. Entenda, acima de tudo, que o que parece fácil para você — ir a uma loja, por exemplo — pode representar um desafio impossível para um depressivo.
6. Não leve nada para o lado pessoal, exatamente como faria com alguém gripado, com síndrome da fadiga crônica ou artrite. Nada disso é culpa sua.
7. Seja paciente. Entenda que não vai ser fácil. A depressão tem suas marés, seus altos e baixos. Não fica parada. Não encare algum momento bom/ruim como prova de recuperação/recaída. Pense no longo prazo.
8. Vá ao encontro da outra pessoa onde ela estiver. Pergunte o que pode fazer. O principal é simplesmente *estar ali*.
9. Quando der, alivie toda e qualquer pressão de trabalho/vida.
10. Sempre que possível, não faça com que o depressivo se sinta ainda mais esquisito do que já se sente. Três dias deitado no sofá? Nem abriu as cortinas? Chorando diante de decisões difíceis como escolher um par de meias? E daí? Nada demais. Não existe um padrão de normalidade. Normalidade é algo

subjetivo. Existem sete bilhões de versões de normalidade neste planeta.

Um momento sem maiores significados

ACONTECEU. O MOMENTO pelo qual eu esperava. Em algum dia de abril de 2000. Não teve absolutamente nenhuma importância. Na verdade, nem há muito sobre o que escrever. Era esta justamente a questão. Foi um momento vazio, de distração, de passar quase dez segundos consciente mas sem pensar ativamente na minha depressão ou na minha ansiedade. Eu estava pensando em trabalho. Em publicar um artigo num jornal. Não foi um pensamento feliz, foi neutro. Mas foi uma abertura nas nuvens, uma indicação de que o sol ainda estava lá, em algum lugar. Acabou não muito depois de começar, mas quando as nuvens voltaram, havia esperança. Chegaria o momento em que aqueles segundos sem dor haveriam de se transformar em minutos, e horas, e talvez até dias.

Coisas que me aconteceram que causaram mais solidariedade que depressão

ZUNIDO NO OUVIDO.

Queimar a mão no forno e precisar ficar com uma luva cheia de pomada estranha durante uma semana.

Acidentalmente botar fogo na perna.

Perder um emprego.

Quebrar um dedo do pé.

Ficar endividado.

Ver nossa nova casa inundada por um rio, com prejuízo de dez mil libras em danos.

Resenhas negativas na Amazon.

Contrair o norovírus.

Ser circuncidado aos onze anos.

Dor na lombar.

Um quadro-negro cair em mim.

Síndrome do cólon irritável.

Estar a apenas uma rua de distância de um atentado terrorista.

Eczema.

Morar em Hull em janeiro.

Fins de relacionamento.

Trabalhar em uma empacotadora de repolho.

Trabalhar com venda de espaço publicitário (tudo bem, chegou perto).

Comer camarão estragado.

Enxaquecas de três dias.

A vida na Terra explicada a um alienígena

É DIFÍCIL EXPLICAR a depressão a pessoas que nunca a tiveram.

É como explicar a vida na Terra a um alienígena. Simplesmente não existem referenciais. A gente tem que recorrer a metáforas.

Estamos presos em um túnel.

Estamos no fundo do oceano.

Estamos pegando fogo.

O principal é a intensidade. Não cabe no espectro normal de emoções. Quando estamos nela, estamos realmente nela. Não dá para sair da depressão sem sair da vida, pois ela é a vida. É a sua vida. Absolutamente tudo que experimentamos é filtrado por ela. Em consequência, ela amplifica tudo. Nos momentos mais extremos, o que uma pessoa em condições normais mal notaria tem consequências avassaladoras. O sol se esconde atrás de uma nuvem, e a gente sente essa ligeira mudança no tempo como se um amigo tivesse morrido. Sentimos a diferença entre o que está dentro e o que está fora como um bebê sente a diferença entre o útero e o mundo. Ingerimos ibuprofeno e nosso cérebro neurótico se comporta como se tivesse tomado uma overdose de metanfetamina.

No meu caso, a depressão não era embotadora, e sim aguçadora, intensificadora, como se eu tivesse passado a vida em uma concha e agora não houvesse mais concha. Era exposição total. A mente nua. A personalidade esfolada. O cérebro num pote cheio do ácido chamado experiência. O que eu não sabia na época, o que me teria parecido incompreensível, era que aquele estado mental acabaria tendo efeitos positivos, além dos negativos.

Não estou me referindo àquela conversa de O Que Não Me Mata Me Fortalece. Não. Isso não é verdade. O que não mata muitas vezes enfraquece. O que não mata pode deixar deficiente pelo resto da vida. O que não mata pode dar medo de sair de casa, ou até da cama, fazendo

tremer, murmurar coisas sem sentido ou ficar com a cabeça encostada numa vidraça, desejando voltar para antes daquele momento que não o matou.

Não.

Não é uma questão de força. Ao menos não daquela força estoica, do tipo vá-em-frente-sem-pensar-muito. É mais como se fosse uma ampliação. Aquele aguçamento. A mudança do prosaico para o poético. Vejam: antes dos 24 anos, eu não sabia como eram as coisas ruins, mas também não tinha me dado conta de como eram as coisas boas. Aquela concha podia servir para proteger, mas também impedia de sentir plenamente o que há de bom. A depressão talvez seja um preço altíssimo a ser pago pelo despertar para a vida, e enquanto ela está montada no nosso cangote, pode parecer que nunca valerá a pena pagá-lo. Coisas ruins com lados bons continuam sendo coisas ruins. Mas é bem terapêutico saber que o prazer não serve apenas para compensar a dor, mas pode até surgir dela.

Espaço em branco

PASSAMOS TRÊS LONGOS meses na casa dos meus pais, e depois nos mudamos pelo resto daquele inverno para um apartamento barato em uma zona estudantil de Leeds, enquanto Andrea trabalhava como relações-públicas *freelance* e eu tentava não enlouquecer.

Mas, a partir de abril de 2000, eu acho, as coisas boas começaram a se tornar disponíveis. As ruins ainda estavam lá. No início, as coisas ruins estavam lá a maior parte do tempo. As boas provavelmente foram cerca de 0,0001 por cento daquele mês. Elas eram apenas o calor do sol no meu rosto enquanto Andrea e eu caminhávamos do nosso apartamento no subúrbio até o centro da cidade. Duravam enquanto o sol estivesse lá, e então desapareciam. Mas, a partir daquele momento, eu me dei conta de que podiam ser acessadas. Sabia que a vida estava disponível para mim de novo. E assim, em maio, o 0,0001 por cento se transformou em 0,1 por cento.

Eu estava me levantando.

Até que, no início de junho, mudamos para um apartamento no centro.

O que eu mais gostava nele era a luminosidade. Gostava que as paredes fossem brancas e que o piso fosse de um material que imitava madeira clara e que as modernas janelas quadradas ocupassem a maior parte das paredes e que o sofá barato que o senhorio havia colocado fosse turquesa.

Naturalmente, ainda estávamos na Inglaterra. Ainda estávamos em Yorkshire. A luminosidade era rigorosamente racionada. Mas era o melhor que podíamos encontrar com o nosso orçamento, ou pouco acima do nosso orçamento, e certamente era melhor que o apartamento de estudantes, com seu carpete vinho e sua cozinha marrom. Sofá turquesa era infinitamente melhor que mofo turquesa.

A luz era tudo. A luz do sol, as janelas com persianas abertas. Páginas com capítulos curtos e muito espaço em branco e

Parágrafos.

Curtos.

A luz era tudo.

Mas os livros também, cada vez mais. Eu lia e lia e lia com uma intensidade que até então não conhecera. Quer dizer, eu sempre me considerara uma pessoa que gostava de livros. Mas existe uma diferença entre gostar de livros e precisar deles. Eu *precisava* dos livros. Não eram um artigo de luxo naquele período da minha vida. Eram uma substância viciante de primeira necessidade. De bom grado eu teria me endividado seriamente para ler (o que de fato aconteceu). Acho que li mais livros naqueles seis meses do que nos cinco anos de universidade, e certamente mergulhei mais fundo nos mundos descortinados naquelas páginas.

As pessoas costumam achar que a gente lê para fugir ou para se encontrar. Mas eu não vejo diferença. É fugindo que a gente se encontra. Não se trata de saber onde estamos, mas aonde queremos ir, esse tipo de coisa. "Não seria possível escapar da mente?", perguntou Sylvia Plath notoriamente. Eu me interessava por essa pergunta (quer dizer, pelas respostas) desde que deparara com ela pela primeira vez na adolescência, num livro de citações. Se houvesse alguma rota de fuga que não fosse a própria morte, seria pelas palavras. Mas em vez de deixar para trás *a* mente inteira, as palavras nos ajudam a deixar para trás *uma* mente, dando-nos material para construir outra, semelhante, porém melhor, próxima da antiga mas com alicerces mais sólidos, e, não raro, com uma vista mais bonita.

"O objeto da arte é dar forma à vida", dizia Shakespeare. E a minha vida — minha conturbada mente — precisava adquirir forma. Eu tinha "perdido o rumo". Não tinha uma narrativa linear. Havia apenas confusão e caos. De modo que, sim, eu adorava narrativas externas, pela esperança que ofereciam. Filmes. Dramas na TV. E, acima de tudo,

livros. Por si mesmos, eles eram razões para continuar vivo. Cada livro escrito é produto de uma mente humana em um determinado estado. Junte todos os livros e você terá a síntese final da humanidade. Toda vez que lia um grande livro, eu tinha a sensação de estar lendo uma espécie de mapa, um mapa do tesouro, e o tesouro para o qual eu estava sendo direcionado na verdade era eu mesmo. Mas cada mapa era incompleto, e eu só localizaria o tesouro se lesse todos os livros, e assim o processo de encontrar o melhor de mim mesmo era uma busca sem fim. E os próprios livros me pareciam refletir essa ideia. Por isto é que o enredo de cada livro escrito pode ser resumido a "alguém está procurando algo".

Um dos clichês a respeito das pessoas que gostam de livros é que são solitárias, mas para mim os livros eram meu jeito de sair da solidão. Quando você é aquele tipo de pessoa que pensa demais em tudo, não pode haver nada mais solitário no mundo do que estar cercado por uma porção de gente em uma sintonia diferente da sua.

Nos momentos de mais profunda depressão, eu me sentia paralisado. Preso em areias movediças (na infância, este era meu pesadelo mais frequente). Os livros falavam de movimento. De buscas e jornadas. Inícios, meios e fins, ainda que não necessariamente nesta ordem. Falavam de novos capítulos. E de deixar os velhos para trás.

E como poucos meses haviam se passado desde que perdera o referencial das palavras, das histórias e até da linguagem, eu estava decidido a nunca mais me sentir daquele jeito. Por isso me alimentava e me alimentava e me alimentava.

Costumava me sentar com a lâmpada da mesinha de cabeceira acesa, lendo durante umas duas horas depois que Andrea adormecia, até ficar com os olhos secos e doloridos, sempre buscando e nunca encontrando realmente, mas com aquela sensação de estar incrivelmente perto.

O poder e a glória

UM DOS LIVROS que me lembro de ter (re)lido foi *O poder e a glória*, de Graham Greene.

O autor era uma opção interessante. Eu o havia estudado no meu mestrado na Universidade de Leeds. Não sei por que optei por aquele módulo. Não sabia nada sobre Graham Greene. Ouvira falar de *O condenado*, mas não chegara a ler. Também ouvira dizer certa vez que ele tinha morado em Nottinghamshire e detestara. Eu havia morado em Nottinghamshire e — na época — muitas vezes também havia detestado. Talvez fosse esse o motivo.

Nas primeiras semanas, cheguei a achar que era um enorme erro. Eu era o único aluno que optara pelo módulo. E o professor me detestava. Não sei se "detestar" seria realmente a palavra, mas ele certamente não *gostava* de mim. Era católico, sempre se vestia formalmente e se dirigia a mim com educado desprezo.

Aquelas horas eram bem longas, com toda a informal e descontraída alegria de uma visita ao médico para exame dos testículos. Muitas vezes eu devia estar fedendo a cerveja, pois sempre bebia uma latinha ou duas na viagem de trem até Leeds (saindo de Hull, onde Andrea e eu ainda morávamos). No fim do módulo, escrevi o melhor ensaio da minha vida, e ganhei a nota 6,9. Um décimo a mais e eu receberia distinção. Tomei como ofensa pessoal.

Seja como for, eu adorava Graham Greene. Suas obras eram impregnadas de um mal-estar que eu compreendia. Havia todo tipo de mal-estar. O mal-estar da culpa, do sexo, do catolicismo, do amor não correspondido, da sensualidade proibida, do calor tropical, da política, da guerra. Tudo era motivo desconfortável, exceto a prosa.

Eu adorava a maneira como ele escrevia. Adorava seu jeito de comparar algo sólido a algo abstrato. "Ele tragou o conhaque como se fosse a danação." E apreciava essa técnica ainda mais agora, pois a linha

divisória entre o mundo material e o imaterial parecia ter se tornado indistinta. Com a depressão. Até meu corpo físico parecia irreal e abstrato e parcialmente fictício.

O poder e a glória trata de um "padre do uísque" que viaja pelo México na década 1930, época em que o catolicismo tinha sido banido do país. Ao longo do romance, ele é perseguido por um tenente da polícia incumbido de detê-lo.

Eu tinha gostado da história ao lê-la pela primeira vez na universidade, mas agora me identificava profundamente. Tendo chegado à beira do alcoolismo em Ibiza, não era muito difícil me identificar com um quase alcoólatra no México.

É um livro pesado, intenso. Mas quando a gente se sente pesado e intenso, só livros assim são capazes de nos dizer alguma coisa. Mas também havia certo otimismo. A possibilidade da redenção. É um livro sobre o poder de cura do amor.

"O ódio é falta de imaginação", nos é dito.

Mas também: "Há sempre um momento na infância em que a porta se abre e deixa o futuro entrar." A experiência cerca a inocência, e a inocência jamais poderá ser recuperada depois de perdida. Como tantos livros de Graham Greene, este fala da culpa católica. Mas, para mim, falava da depressão. Greene era depressivo. E o fora desde a infância, tendo sido perseguido pelos colegas na escola, onde seu pai era um diretor impopular. Meio que tinha tentado o suicídio, com um solitário jogo de roleta russa. No meu caso, a culpa não era a culpa espiritual do catolicismo, mas a psicológica causada pela depressão. E ajudava a aliviar o isolamento causado pela doença.

*

Outros livros que li nessa época:

As cidades invisíveis, de Italo Calvino — O mais belo livro. Cidades imaginárias, cada uma delas meio parecida com Veneza, mas não totalmente como Veneza. Sonhos numa página. Tão irreais que quase poderiam desalojar minhas estranhas visões mentais.

Vidas sem rumo, de S. E. Hinton — O livro que de fato me tornou um leitor, aos dez anos. Sempre foi minha leitura "escapista" favorita. Exala Estados Unidos por todos os poros e tem magníficos diálogos sentimentais. [Como: "'Mantenha-se dourado, Ponyboy', disse Johnny em seu leito de morte, após ler 'Nada dourado permanece' de Robert Frost."]

O estrangeiro, de Albert Camus — Eu tinha uma identificação com marginais. Um desespero existencial. O torpor da prosa era estranhamente tranquilizante.

The Concise Collins Dictionary of Quotations [Pequeno Dicionário Collins de Citações] — É fácil ler citações.

Cartas de Keats — Eu havia estudado Keats na universidade. O arquétipo do jovem poeta era hipersensível, malfadado e intenso, e eu sentia tudo isso.

Oranges Are Not the Only Fruit [Laranjas não são as únicas frutas], de Jeanette Winterson — Eu adorava o estilo de Jeanette. Havia força ou sabedoria em cada palavra. Eu abria páginas aleatoriamente para encontrar frases que me dissessem algo. "Parece que eu fui dar num grande círculo, e voltei a me encontrar no ponto de partida."

Vox, de Nicholson Baker — Um romance que consiste exclusivamente num episódio de sexo por telefone, e que me tinha fascinado e excitado aos dezesseis anos. Puro diálogo. Também fácil de ler, e cheio de sexo, ou da ideia do sexo, e, para uma mente jovem e ansiosa, pensar em sexo pode ser uma boa distração.

Grana, de Martin Amis — *Grana* era um livro que eu conhecia de trás para a frente. Uma prosa repleta de gírias grosseiras, arrogante, ácida, divertida, machona (às vezes bem odiosa). Tinha certa intensidade. E uma linda tristeza em meio àquela comédia toda. ("A cada hora que passa você fica mais fraco. Às vezes, sentado sozinho no meu apartamento em Londres, olhando pela janela, eu penso como é triste, como é pesado observar a chuva sem saber por que ela cai.")

O diário de Samuel Pepys — Eu tinha lido especialmente o trecho sobre o Grande Incêndio e a praga. Havia algo extremamente terapêutico para o leitor na maneira como Pepys brincava com os acontecimentos mais apocalípticos do século XVII.

O apanhador no campo de centeio, de J. D. Salinger — Porque Holden era um velho amigo.

The Penguin Book of First World War Poetry [Antologia Penguin de Poesia da Primeira Guerra Mundial] — Poemas como "Strange Hells" [Estranhos infernos], de Ivor Gurney ("O coração queima — mas não pode jogar na cara que os corações queimam"), e "Mental Cases" [Casos mentais], de Wilfred Owen (descrevendo os pacientes que sofriam de estresse pós-traumático de um hospital psiquiátrico), ao mesmo tempo me fascinavam e me perturbavam. Eu nunca tinha passado por uma guerra e, no entanto, parecia sentir aquela dor contida em cada novo dia, quando "O alvorecer irrompe como uma ferida que volta a sangrar". Ficava fascinado com a maneira como depressão e ansiedade se misturam com o transtorno do estresse pós-traumático. Será que tínhamos vivido algum trauma do qual não sabíamos? O ruído e a velocidade da vida moderna seriam o trauma do nosso cérebro de homem das cavernas? E eu seria tão sensível assim? Ou seria a vida uma espécie de guerra que a maioria das pessoas não enxergava?

A história do mundo em 10 1/2 capítulos, de Julian Barnes — Só por ser um livro que eu já lera e adorava e que era divertido e estranho e eu conhecia de trás para a frente.

Dicas da imensidão, de Margaret Atwood — Contos. Colinas mais fáceis de escalar. Um conto intitulado "Lixo verdadeiro" era o meu favorito. Sobre adolescentes fazendo sacanagens com garçonetes.

Vasto mar de sargaços, de Jean Rhys — Uma espécie de introdução a *Jane Eyre*. Sobre "a louca do sótão" e seu mergulho na loucura. Passa-se sobretudo no Caribe. Identifiquei-me principalmente com o desespero e o isolamento sentidos no paraíso, com o fato de alguém se sentir horrível "no mais belo lugar do mundo", o que me recorda aquela última semana na Espanha.

Paris

ELA ESTAVA QUASE me contando a minha surpresa de aniversário.

— Vamos a Paris. Amanhã. Vamos a Paris amanhã! Vamos pegar o Eurostar.

Fiquei em choque. Não podia imaginar ninguém dizendo algo mais terrível.

— Não posso. Não posso ir a Paris.

Estava acontecendo. Um ataque de pânico. Comecei a senti-lo no peito. Era como se eu estivesse voltando ao modo 2000. De volta àquela sensação de estar preso dentro de mim mesmo, feito uma mosca desesperada num pote.

— Pois estamos indo. Vamos ficar no *sixième*. Vai ser ótimo. Ficaremos no hotel em que Oscar Wilde morreu. Chama-se L'Hotel.

Ir para o lugar onde Oscar Wilde tinha morrido não melhorava em nada a situação. Servia apenas para garantir que eu também ia morrer ali. Morrer em Paris, exatamente como Oscar Wilde. Eu também achava que o ar ia me matar. Fazia quatro anos que eu não saía do país.

— Acho que eu não vou conseguir respirar o ar.

Eu sabia que parecia uma bobagem. Eu não estava maluco! E, no entanto, era mesmo um fato: *Eu achava que não conseguiria respirar o ar*.

Em dado momento, depois disso, eu me vi encolhido em posição fetal atrás da porta. Eu tremia. Não acredito que ninguém tivesse ficado tão apavorado com Paris desde Maria Antonieta. Mas Andrea sabia o que fazer. A essa altura, já era ph.D. nesse tipo de situação. Ela disse:

— Tudo bem, não vamos. Posso cancelar a reserva do hotel. Talvez percamos um pouco de dinheiro, mas se é tão importante assim...

Tão importante assim.

Eu mal era capaz ainda de caminhar vinte metros sozinho sem ter um ataque de pânico. Era a coisa mais importante do mundo. Acho que seria

como uma pessoa ser informada de que teria que andar nua pelas ruas de Teerã, ou algo do tipo.

Mas.

Se eu dissesse "não", seria uma pessoa incapaz de viajar ao exterior por medo. O que me faria parecer um maluco, e meu maior medo — maior até que o da morte — era enlouquecer completamente. Entregar-me aos demônios. Assim, como tantas vezes acontece, um enorme medo foi derrubado por um medo ainda maior.

A melhor maneira de acabar com um monstro é encontrar outro ainda mais assustador.

E assim eu fui a Paris. O túnel sob o Canal da Mancha não se desintegrou e o mar não caiu na nossa cabeça. O ar em Paris funcionou direitinho com meus pulmões, muito embora eu mal conseguisse falar no táxi. O percurso da Gare du Nord ao hotel foi intenso. Havia alguma manifestação às margens do Sena, com uma enorme bandeira vermelha desfraldada, como a Tricolore em *Les Miserables*.

Ao ir para a cama naquela noite, demorei horas para cair no sono, pois continuava vendo Paris se movimentando na velocidade em que passara diante dos meus olhos no táxi. Mas acabei me acalmando. Nos quatro dias seguintes, não cheguei a ter um ataque de pânico propriamente dito. Só uma sensação generalizada de alta ansiedade que me acometeu caminhando pela Rive Gauche e a Rue de Rivoli, e também no restaurante na cobertura do Pompidou. Eu começava a descobrir que às vezes o simples fato de fazer algo que eu temia muito — e sobreviver — era o melhor tipo de terapia. Se começar a ter medo de sair na rua, vá para a rua. Se tiver medo de espaços confinados, passe algum tempo num elevador. Se tiver ansiedade de separação, obrigue-se a ficar sozinho por algum tempo. Quando estamos deprimidos e ansiosos, nossa zona de conforto costuma encolher, do tamanho de um mundo para o tamanho de uma cama. Ou simplesmente se reduz a nada mesmo.

Outra coisa. Estímulo. Excitação. Do tipo que encontramos em lugares desconhecidos. Às vezes pode ser aterrorizante, mas também pode ser libertador. Em um lugar conhecido, nossa mente fica focada apenas em si mesma. Não há nada de novo que ela precise notar em nosso próprio quarto. Nenhuma possível ameaça externa, apenas as

internas. Quando nos obrigamos a ir para um novo espaço físico, de preferência em um outro país, inevitavelmente acabamos focando um pouco mais no mundo fora da nossa cabeça.

Bom, pelo menos foi como funcionou para mim. Foi como sobrevivi àqueles poucos dias em Paris.

Na verdade, eu me senti mais normal do que em casa, pois lá minha total falta de jeito ansiosa podia facilmente ser tomada por total falta de jeito britânica.

Muitas pessoas deprimidas recorrem a viagens como antídoto aos seus sintomas. A grande pintora americana Georgia O'Keeffe, como muitos outros artistas que se encaixam nesse clichê, teve depressão a vida inteira. Em 1933, aos 46 anos, foi hospitalizada ao evidenciar sintomas de choro descontrolado, aparente incapacidade de comer e dormir e outros sintomas de depressão e ansiedade.

Sua biógrafa Roxana Robinson afirma que a internação hospitalar não a ajudou muito. O que ajudou, sim, foram as viagens. Ela foi às Bermudas, ao Lago George em Nova York, ao Maine e ao Havaí. "Clima quente, preguiça e solidão eram exatamente o que Georgia precisava", escreveu Robinson.

Claro que viajar nem sempre é uma solução. Ou mesmo uma opção. Mas certamente me ajuda, e quando tenho oportunidade, viajo. Acho que, acima de tudo, contribui para uma noção de perspectiva. Nossa mente pode estar imobilizada, mas nosso corpo não. E o fato de desgrudarmos da nossa localização física pode ajudar a acabar com nosso estado mental de infelicidade. O movimento, afinal, é o antídoto para a imobilização. E ajuda. Às vezes. Só às vezes.

"Viajar nos enche de humildade", dizia Gustave Flaubert. "Vemos então o lugar minúsculo que ocupamos no mundo." Essa perspectiva pode ser estranhamente libertadora. Sobretudo quando sofremos de uma doença que pode, por um lado, baixar a autoestima, mas que por outro intensifica o trivial.

Lembro que num breve episódio depressivo vi a biografia cinematográfica de Howard Hughes feita por Martin Scorsese, *O aviador*. Há no filme um momento em que Katharine Hepburn, brilhantemente interpretada por Cate Blanchett, vira-se para Hughes (Leonardo DiCaprio) e diz: "Há Howard Hughes demais em Howard

Hughes.” Essa intensidade do ego é que, pelo menos na versão cinematográfica de sua vida, era apresentada como algo que contribuía para o transtorno obsessivo-compulsivo que acabaria levando Hughes a se aprisionar num quarto de hotel em Las Vegas.

Andrea disse-me depois de ver o filme que havia muito de mim em mim mesmo. Estava de certa forma brincando, mas tinha razão. De modo que, para mim, qualquer coisa que diminua esse excesso de ego, que me faça sentir eu mesmo, mas numa intensidade menor, é muito bem-vinda. E desde aquela ida a Paris, as viagens têm sido uma dessas coisas.

Motivos para ser forte

ERA O ANO de 2002. Eu estava naquele momento da recuperação em que me sentia constantemente bem, mas apenas em comparação com as coisas muito piores que tinham acontecido antes. Na verdade, ainda era um bloco ambulante de ansiedade, fóbico demais para tomar qualquer medicamento e convencido de que minha língua inchava toda vez que eu ingeria camarões, pasta de amendoim ou qualquer outro alimento suscetível de provocar alergia. Também precisava estar perto de Andrea. Se estivesse perto dela, sentia-me infinitamente mais calmo do que se não estivesse.

Quase sempre, isso não chegava a fazer com que me sentisse um esquisitão. Eu e Andrea morávamos e trabalhávamos no mesmo modesto apartamento. Não tínhamos de fato outras relações sociais. Dos dois, sempre fora eu o mais disposto a sair e conhecer pessoas novas, e agora essa disposição se fora.

Mas em 2002 a mãe de Andrea recebeu um diagnóstico de câncer nos ovários, e, compreensivelmente, as coisas mudaram. Ficamos na casa dos pais dela em County Durham enquanto Freda fazia quimioterapia. Andrea, que passara os três últimos anos cuidando de um namorado depressivo, agora tinha uma mãe com câncer.

Ela chorava muito. Senti como se o bastão estivesse sendo passado. Era a minha vez de ser forte.

Ao saber da doença da mãe, ela sentou na beira da cama e chorou como eu nunca a vira chorar. Passei o braço por sobre seus ombros e senti aquela súbita dificuldade com a fala que sentimos quando acontece algo terrível. Felizmente, Andrea estava ali para ajudar.

— Diga que vai dar tudo certo — pediu ela.

— Vai dar tudo certo.

Dois meses depois, eu estava sozinho na casa dos meus futuros sogros, tentando convencer Andrea a me deixar ir com eles para o

hospital.

— Tenho que levar mamãe para o hospital — dissera ela.

— Tudo bem. Vou com vocês.

— Eles querem que alguém fique para abrir a porta para David.

David era o irmão de Andrea, que estava vindo de Londres.

— Posso ir com vocês.

— Matt, por favor.

— Não consigo. Ansiedade de separação. Vou ter um ataque de pânico.

— Matt, estou pedindo. Minha mãe está doente. Não quero estressá-la. Você está sendo egoísta.

— Caralho! Merda! Desculpe. Mas você não entende.

— Você consegue.

— Não vou conseguir. Você não pode dizer a sua mãe e ao seu pai que também preciso ir?

— Está bem. Tudo bem. Está bem. Vou dizer.

Mas então, aconteceu. Um estalo.

— Não.

— Não o quê?

— Eu consigo. Vou ficar. Vou ficar em casa.

— Mesmo?

— Sim.

— Vou deixar o telefone do hospital.

— Não precisa — respondi, tolamente imaginando que poderiam ser minhas últimas palavras a ela. — Eu descubro.

— Vou deixar de qualquer jeito.

— Obrigado.

— Tudo bem. Melhor ir agora.

Enquanto esperava que eles voltassem do hospital com Andrea, eu andava de um lado para outro. Eles tinham muitos bibelôs de porcelana. Uma Pantera Cor-de-Rosa sentada de pernas cruzadas, com as pernas penduradas no peitoril da janela. Seus olhos amarelos escancarados me seguiam pela sala de estar.

Nos primeiros dez minutos, meu coração batia forte. Eu mal conseguia respirar. Andrea estava morta. Seus pais estavam mortos. As imagens que me chegavam do acidente de carro eram vívidas demais

para que não tivesse acontecido. Até que se passaram vinte minutos. Eu ia morrer. Sentia uma dor no peito. Talvez fosse câncer de pulmão. Eu estava com apenas 27 anos, mas tinha fumado muito. Aos trinta minutos, um vizinho veio saber como Freda estava. Aos quarenta, a adrenalina começava a ceder. Eu estava sozinho há quarenta minutos, e continuava vivo. Aos cinquenta minutos, eu já queria que eles tivessem saído há mais de uma hora, para poder sentir-me ainda mais forte. Cinquenta minutos! Três anos de ansiedade de separação curados em menos de uma hora!

Nem é necessário dizer que eles voltaram.

*

Foi um verão horrível, mas o resultado acabou sendo bom. As chances da mãe de Andrea aparentemente eram terríveis, mas ela saiu vitoriosa. Conseguimos até substituir por um kiwi seu café da manhã diário que consistia de um biscoito. Eu tinha motivos para me obrigar a ser forte. A me colocar em situações em que não me colocaria. A gente precisa se sentir desconfortável. Precisa que doa. O poeta persa Rumi escreveu no século XII: “A ferida é por onde a luz entra em nós.” (Ele também escreveu: “Esqueça a segurança. Viva onde teme viver.”) Além disso, direcionei minha mente ao escrever meu primeiro romance propriamente dito. Não por motivos de carreira (o romance era uma reelaboração de *Henrique IV*, de Shakespeare, com cachorros falantes, de modo que não podia mesmo ser nenhum best-seller), mas para me ocupar. Dois anos depois, contudo, com o estímulo de Andrea, haveria de se converter de fato num livro publicado. Dediquei-o a ela, claro, mas não era apenas um livro o que eu devia a Andrea. Era a minha própria vida.

Armas

MEU AGENTE.

— Você já tem um editor.

— O quê?

— Acabou de telefonar. Você será um autor publicado.

— *O quê?* Está falando sério?

— Sério.

Esta notícia foi responsável por me fazer prosseguir por cerca de seis meses.

Nesse período minha falta de autoestima fora artificialmente tratada. Eu ia dormir sorrindo, pensando: *Caramba, não sou qualquer um não, vou ser publicado.*

Mas o fato de ser publicado (ou conseguir um grande emprego, ou qualquer outra coisa assim) não altera nosso cérebro de modo permanente. E chegou uma noite em que fiquei acordado, sentindo-me menos que feliz. Comecei a me preocupar. As preocupações entraram numa espiral. E durante três semanas caí prisioneiro da minha mente de novo. Mas dessa vez dispunha de armas. Uma delas, talvez a mais importante, era a consciência disto: já fiquei doente antes, e voltei a ficar bom. *A saúde é possível.* Outra arma era correr. Eu sabia que o corpo pode afetar a mente, e assim corria cada vez mais.

Correr

A CORRIDA É muito mencionada como fator de alívio da depressão e da ansiedade. E certamente funcionou comigo. Quando comecei a correr, ainda sofria horríveis ataques de pânico. O que me agradava era que muitos dos sintomas físicos do pânico — coração disparado, respiração difícil, suor — ocorrem também na corrida. De modo que, correndo, não me preocupava com o coração acelerado, pois havia um motivo para isso.

Por outro lado, era algo em que pensar. Nunca tive exatamente o melhor condicionamento físico do mundo; logo, correr era bastante difícil. Doía. Mas o esforço e o desconforto eram excelentes para dar foco. E assim me convenci de que, treinando o corpo, eu também estaria treinando a mente. Era uma espécie de meditação ativa.

E também, claro, serve para melhorar o condicionamento físico. E um bom condicionamento físico é bom para praticamente tudo. Quando adoeci, eu bebia e fumava muito, mas agora tentava desfazer o mal.

Então eu saía para correr todos os dias, ou fazia algum tipo de exercício cardiovascular equivalente. Como Haruki Murakami — cujo excelente livro *Do que eu falo quando falo de corrida* eu viria a ler mais tarde —, eu achava que correr era uma maneira de dissipar a névoa. (“Forçar a si mesmo ao máximo dentro de seus limites individuais: essa é a essência de correr”, também disse Murakami, algo em que passei a acreditar, sendo um dos motivos pelos quais acredito que ajuda a mente.)

Voltando da corrida, eu me alongava, tomava uma ducha e tinha uma leve sensação de libertação, como se a depressão e a ansiedade lentamente evaporassem. Era uma sensação maravilhosa. Além do mais, aquele tipo de monotonia gerado pela corrida — tendo como trilha sonora os batimentos cardíacos pesados e o ritmo regular dos pés no solo — tornou-se uma espécie de metáfora da depressão. Sair diariamente para uma corrida é enfrentar uma espécie de batalha

consigo mesmo. Só o fato de ir para a rua em uma manhã fria de fevereiro nos dá uma sensação de realização. Mas aquele debate mudo que ocorre dentro da gente — *Quero parar! Não, vá em frente! Não consigo, mal consigo respirar! Falta só um quilômetro e meio! Mas eu preciso me deitar! Não pode!* — é o debate da depressão, só que em uma escala menor e menos grave. De modo que, no meu caso, toda vez que me obrigava a sair para a fria umidade cinzenta de uma manhã em West Yorkshire, e me forçava a correr durante uma hora, eu estava conquistando um pouquinho de poder para derrotar a depressão. Um pouquinho daquele espírito "é melhor prestar atenção em com quem está se metendo".

E ajudava, às vezes. Nem sempre. Não era infalível. Não era nenhum Zeus. Não havia raios mágicos ao meu dispor. Mas é bom construir ao longo dos anos um arsenal do que se sabe que, de vez em quando, funciona. Armas para a guerra que cede um pouco, mas sempre pode voltar a irromper. Assim, escrever, ler, conversar, viajar, fazer ioga, meditar e correr eram algumas das minhas.

O cérebro é o corpo — parte dois

CONSIDERO EQUIVOCADA A expressão “doença mental”, porque ela dá a entender que todos os problemas acontecem do pescoço para cima. No caso da depressão, e especialmente da ansiedade, boa parte dos problemas pode ser gerada pela mente, e agravada pela mente, mas tem efeitos físicos.

A título de exemplo, o site do NHS, serviço nacional de saúde britânico, relaciona os seguintes sintomas psicológicos do transtorno de ansiedade generalizada:

inquietação
sensação de medo
sentir-se constantemente “no limite”
dificuldade de concentração
irritabilidade
impaciência
distrair-se facilmente

Curiosamente, no entanto, o SNS fornece uma relação muito maior de sintomas físicos:
tontura
sonolência e cansaço
formigamento
batimentos cardíacos irregulares (palpitações)
tensão e dores musculares
boca seca
transpiração excessiva
fôlego curto
dor de estômago
náusea

diarreia
dor de cabeça
sede excessiva
frequente vontade de urinar
menstruação dolorosa ou amenorreia
dificuldade de adormecer ou de manter o sono (insônia)

Um sintoma que não consta da relação do NHS mas pode ser encontrado em outras é ao mesmo tempo físico e mental. *Desrealização*. É um sintoma bem real que faz a gente se sentir *irreal*. Não nos sentimos plenamente dentro de nós mesmos. É como se estivéssemos controlando nosso corpo de algum outro lugar. Como a distância entre um escritor e seu narrador fictício e semiautobiográfico. O centro, que é você, se foi. É uma sensação da mente e do corpo, mais uma vez provando à pessoa que separar os dois grosseiramente, como separamos, é equivocado e simplista. E talvez seja parte do problema.

Pessoas famosas

A DEPRESSÃO FAZ a gente se sentir sozinho. É um dos principais sintomas. Desse modo, saber que não estamos sozinhos pode ajudar. Considerando-se a natureza da nossa sociedade e a existência de uma cultura da celebridade, muitas vezes tomamos conhecimento dos problemas de pessoas famosas. Mas não importa. Quanto mais ouvirmos falar, melhor. Quer dizer... nem sempre. Como escritor, não gosto particularmente de pensar em Ernest Hemingway e no que ele fez com seu revólver, ou na cabeça de Sylvia Plath no forno. Nem gostava de pensar muito no não escritor Vincent Van Gogh e sua orelha. E quando tomei conhecimento de que um escritor contemporâneo que eu admirava, David Foster Wallace, se enforcara no dia 12 de setembro de 2008, foi o suficiente para provocar a minha pior crise de depressão desde os Piores Tempos. E nem precisam ser escritores. Assim como milhões de outras pessoas, não fiquei apenas triste com a morte de Robin Williams, mas assustado, como se de algum modo ela tornasse mais provável que nós também acabássemos dessa maneira.

Mas o fato é que a maioria das pessoas com depressão — e até mesmo a maioria das pessoas famosas com depressão — não acaba cometendo suicídio. Mark Twain sofria de depressão e morreu de um ataque cardíaco. Tennessee Williams morreu sufocado acidentalmente com a tampa de um colírio que usava com frequência.

Às vezes, o simples fato de passar os olhos em uma relação de nomes de pessoas que tiveram depressão — ou ainda têm —, mas que vivem (ou viveram) coisas maravilhosas serve para reconfortar. Aqui vai, então, a minha lista:

Buzz Aldrin
Halle Berry
Zach Braff

Russell Brand
Frank Bruno
Alastair Campbell
Jim Carrey
Winston Churchill
Richard Dreyfuss
Carrie Fisher
F. Scott Fitzgerald
Stephen Fry
Judy Garland
Jon Hamm
Anne Hathaway
Billy Joel
Angelina Jolie
Stephen King
Abraham Lincoln
Wolfgang Amadeus Mozart
Isaac Newton
Al Pacino
Gwyneth Paltrow
Dolly Parton
Princesa Diana
Christina Ricci
Teddy Roosevelt
Winona Ryder
Brooke Shields
Charles Shulz
Ben Stiller
William Styron
Emma Thompson
Uma Thurman
Marcus Trescothick
Ruby Wax
Robbie Williams
Tennessee Williams
Catherine Zeta-Jones

E o que isto nos diz? Que a depressão pode acometer primeiros-ministros e presidentes e jogadores de críquete e dramaturgos e boxeadores e as estrelas das comédias hollywoodianas de sucesso. Bom, isto a gente já sabia. E o que mais? Que a fama e o dinheiro não nos imunizam de problemas de saúde mental. Meio que também já sabíamos disso. Talvez não tenha a ver com aprendermos alguma coisa — apenas que o fato de sabermos do período que Jim Carrey passou tomando Prozac e do transtorno bipolar de Carrie Fisher nos ajudam porque, embora saibamos que pode acontecer com qualquer um, nunca é demais repetir que *de fato pode acontecer com qualquer um*.

Em me lembro de ter lido na sala de espera de um dentista uma entrevista na qual Halle Berry falava abertamente da época em que sentou em seu carro na garagem e tentou se matar por envenenamento com monóxido de carbono. Ela dizia ao jornalista que a única coisa que a impediu foi a ideia de ser encontrada pela mãe.

E o fato de vê-la ali sorridente e parecendo forte naquela revista me ajudou. Pode ter sido uma manipulação editorial, mas não importa, ela estava viva e aparentemente feliz, e fazia parte da mesma espécie que eu. Então, sim, a gente gosta de histórias de recuperação. Nós adoramos a estrutura narrativa da ascensão-queda-ascensão-novamente. As revistas de celebridades reproduzem histórias assim toda hora.

Existe muito cinismo a respeito de celebridades deprimidas, como se, depois de certa quantidade de sucesso e dinheiro, um ser humano se tornasse imune a doenças mentais. E aparentemente as pessoas dizem isto apenas a respeito das doenças mentais. Não dizem o mesmo quando se trata de gripe, por exemplo. Diferentemente de um livro ou de um filme, a depressão não precisa ser *sobre* alguma coisa.

Por outro lado, uma das coisas que a depressão muitas vezes faz é nos deixar culpados. A depressão diz “Olhe só pra você, com sua bela vida, com seu ótimo namorado/namorada/marido/mulher/filhos/cachorro/sofá/seguidores no Twitter, com seu ótimo emprego, com sua ausência de problemas de saúde física, com as férias que vai passar em Roma, com a hipoteca quase paga, com seus pais que não se divorciaram, e com tudo o mais”, e assim por diante...

Na verdade, o fato de tudo estar bem externamente pode exacerbar a depressão, pois se torna maior a defasagem entre o que você está sentindo e o que *deveria* sentir. Se você sofre a mesma intensidade de depressão que alguém sentiria num campo de prisioneiros de guerra, mas você não está num campo de prisioneiros de guerra e sim numa bela residência no mundo livre, não pode deixar de pensar: "Merda, tenho tudo que sempre quis, por que não estou feliz?"

Como na canção dos Talking Heads, você pode se ver numa bela casa, com uma bela mulher, se perguntando como é que foi parar ali. Vendo os dias passarem. Se perguntando como é que tudo foi parar ali. Se perguntando o que está faltando. Se perguntando se tudo que queríamos na vida estava errado. Se os smartphones e os lindos banheiros e as TVs de última geração que achávamos que eram parte da solução não seriam na verdade parte do problema. Se no jogo de tabuleiro da vida, o que achávamos que seria uma escada não passava na verdade de uma cobra, fazendo-nos escorregar direto para o fundo. Como sabe qualquer budista, o apego excessivo aos bens materiais só pode levar a mais sofrimento.

Dizem que a insanidade é uma resposta lógica a um mundo insano. Talvez a depressão em certa medida seja apenas uma reação a uma vida que não entendemos de fato. Se pensar bem, ninguém entende completamente a própria vida. Uma das características chatas da depressão é que é inevitável pensar na vida. A depressão transforma todos nós em pensadores. Pergunte só a Abraham Lincoln.

Abraham Lincoln e o terrível dom

ABRAHAM LINCOLN DECLAROU, quando tinha 32 anos: "Sou hoje o mais desgraçado dos homens." Àquela altura, ele já tinha passado por duas arrasadoras crises de depressão.

"Se o que sinto fosse equitativamente distribuído por toda a família humana, não haveria um único rosto alegre na face da Terra. Se um dia vou melhorar, não sei; tenho o terrível pressentimento de que não. Permanecer como estou é impossível. Só posso morrer ou melhorar."

E no entanto, é claro, embora Lincoln declarasse abertamente que não tinha medo do suicídio, não chegou a se matar. Optou viver.

Um belo artigo sobre "A grande depressão de Lincoln" foi publicado em *The Atlantic* por Joshua Wolf Shenk. Nele, Shenk relata como a depressão forçou Lincoln a alcançar uma compreensão mais profunda da vida:

> Ele fazia questão de reconhecer seus medos. Entre os vinte e tantos e os trinta e poucos anos de idade, mergulhou cada vez mais profundamente neles, sondando aquela que, segundo Albert Camus, é a única questão grave com a qual os seres humanos devem lidar. Queria saber se era capaz de viver, de enfrentar as desgraças da vida. Por fim, decidiu que sim. (...) Tinha um "incontrolável desejo" de realizar algo em vida.

Lincoln era uma pessoa séria. Um dos grandes indivíduos realmente sérios da história. Combateu guerras mentais e físicas. É possível que sua experiência do sofrimento o tenha levado à empatia que evidenciou ao tentar alterar a lei da escravidão. ("Sempre que ouço alguém argumentar em favor da escravidão, sinto um forte impulso para que ela seja pessoalmente experimentada nesse indivíduo", declarou.)

Lincoln não é o único estadista famoso que enfrentou a depressão. Winston Churchill também foi acompanhado pelo "cão negro" a maior parte da vida. Diante de uma fogueira, ele comentou certa vez com um

jovem pesquisador que trabalhava para ele: “Eu sei por que a lenha se parte. Sei muito bem o que é sentir-se consumido.”

E de fato sabia. Em termos de realizações em uma carreira, ele foi um dos homens mais ativos da história. E, no entanto, sempre se sentia desalentado e sombrio.

O filósofo político John Gray — um dos meus ensaístas favoritos (leia *Cachorros de palha* para entender) — acredita que Churchill não “superou” a depressão para se tornar um bom líder na guerra, mas que a experiência da depressão é que o capacitou diretamente nesse sentido.

Gray pondera, em um artigo para a BBC, que a “excepcional abertura” de Churchill para as emoções intensas é que explica que tenha sido capaz de pressentir perigos que mentes mais convencionais não enxergavam. “Para a maioria dos políticos e formadores de opinião que defendiam a necessidade de apaziguar Hitler, os nazistas não passavam de uma expressão mais estridente do nacionalismo alemão”, escreve Gray. Foi necessária uma mente fora do comum para enfrentar uma ameaça fora do comum. “Ele devia a presciência do horror que estava por vir às visitas do cão negro.”

A depressão, portanto, é um pesadelo de fato. Mas será que pode ser um pesadelo útil? Um pesadelo capaz de melhorar o mundo de várias maneiras?

Às vezes, as conexões entre depressão, ansiedade e produtividade são inegáveis. Veja-se por exemplo o onipresente quadro *O grito*, de Edvard Munch. Não só é ele uma representação visual extremamente precisa da sensação causada por um ataque de pânico, como também foi — segundo o próprio artista — diretamente inspirado por um momento de terror existencial. Aqui vai o comentário em seu diário:

> Eu caminhava pela estrada quando o sol se pôs; de repente, o céu ficou vermelho-sangue. Parei e me encostei na cerca, sentindo-me indescritivelmente cansado. Línguas de fogo e sangue se estendiam sobre o negro azulado do fiorde. Meus amigos continuaram andando e eu fiquei para trás, tremendo de medo. E ouvi o gigantesco, infinito grito da natureza.

No entanto, mesmo sem a “prova material” de um episódio depressivo específico que tenha inspirado determinada obra de gênio, é impossível ignorar a enorme quantidade de grandes homens e mulheres que enfrentaram a depressão. Mesmo sem voltar a atenção

especificamente para os Plath e Hemingway e Woolf que chegaram a se matar, a lista de depressivos conhecidos é impressionante. E em muitos casos existe uma relação entre a doença e a obra que produziram.

Boa parte da obra de Freud baseou-se na análise da própria depressão e naquela que acreditava ser a solução. O que funcionava no seu caso era a cocaína, até que — depois de oferecê-la a outros depressivos — ele começou a se dar conta de que a substância podia gerar certa dependência.

Franz Kafka é outro integrante da Galeria da Fama da Depressão. Sofreu a vida inteira de ansiedade social e do que hoje é considerado depressão clínica. Também era hipocondríaco, sob constante medo de mudanças físicas e mentais. Mas ser hipocondríaco não significa que a pessoa não vai adoecer, e aos 34 anos Kafka contraiu tuberculose. Curiosamente, as coisas que sabidamente melhoravam a depressão de Kafka — nadar, cavalgar, caminhar — eram atividades fisicamente saudáveis.

Será que a claustrofobia e o sentimento de impotência em suas obras — com frequência interpretados exclusivamente em termos políticos — não resultariam do fato de ele sofrer de uma doença que nos torna claustrofóbicos?

O relato mais famoso de Kafka é *A Metamorfose*. Um caixeiro-viajante constata ao acordar que se transformou em um gigantesco inseto, que dormiu demais e está atrasado para o trabalho. É uma história sobre os efeitos desmoralizantes do capitalismo, mas também pode ser interpretada como uma metáfora da depressão, a mais kafkiana das doenças. Pois o fato é que, exatamente como Gregor Samsa, o depressivo às vezes pode despertar no mesmo quarto onde foi dormir e no entanto sentir-se completamente diferente. Um estranho para si mesmo. Aprisionado em um pesadelo.

Do mesmo modo, será que Emily Dickinson teria escrito seu poema "Eu sentia um funeral no cérebro" sem a mais profunda angústia mental? Claro que a maioria dos depressivos não acaba sendo nenhum Lincoln, ou Dickinson, ou Churchill, ou Munch, ou Freud, ou Kafka (ou um Mark Twain, uma Sylvia Plath, uma Georgia O'Keeffe, um Ian Curtis ou um Kurt Cobain). Mas o mesmo se aplica à maioria das outras pessoas.

*

Muitas vezes se usa a ressalva “apesar” no contexto da doença mental. Fulano de tal fez aquilo e aquilo outro apesar de ter depressão/ansiedade/TOC/agorafobia/o que quer que seja. Mas às vezes o “apesar” deveria ser um “porque”. Por exemplo, eu escrevo porque tenho depressão. Antes, não era um escritor. A intensidade necessária — para explorar com incansável curiosidade e energia — simplesmente não existia. O medo nos torna curiosos. A tristeza nos faz filosofar. (“Ser ou não ser” é uma questão diária para muitos depressivos.)

Voltando a Abraham Lincoln: o principal é que o presidente sempre sofreu de depressão. Nunca chegou a superá-la completamente, mas conviveu com ela e realizou grandes feitos. “Quaisquer que sejam, as grandes realizações de Lincoln não podem ser explicadas como um triunfo sobre o sofrimento pessoal”, afirma Joshua Wolf Shenk no mencionado artigo. “Devem ser encaradas, isto sim, como uma decorrência do mesmo sistema que gerou esse sofrimento. (...) Lincoln não realizou grandes obras por ter resolvido o problema de sua melancolia; o problema de sua melancolia foi o maior combustível para a fogueira da sua grande obra.”

Muito bem. Ainda que a depressão não seja totalmente superada, podemos aprender a fazer uso do que o poeta Byron chamava de “temível dom”.

Não precisamos usá-la para governar uma nação, como Churchill ou Lincoln. Nem sequer precisamos usá-la para pintar um quadro realmente bom.

Podemos simplesmente usá-la na vida. Por exemplo, considero que a inexorável consciência da mortalidade pode me deixar firmemente decidido a desfrutar da vida sempre que possível. Leva-me a valorizar preciosos momentos com meus filhos e com a mulher que amo. Proporciona intensidade de formas desagradáveis, mas também agradáveis.

A arte e a energia política são apenas dois exemplos de manifestações dessa intensidade, mas ela também pode manifestar-se de um milhão de

outras maneiras, a maioria das quais não torna ninguém famoso, mas serve, a longo prazo, para acrescentar tanto quanto para tirar.

A depressão é...

UMA GUERRA INTERNA.
Um cão negro (obrigado, Winston Churchill e Dr. Johnson).
Um buraco negro.
Um fogo invisível.
Uma panela de pressão.
Um demônio interno.
Uma prisão.
Uma ausência.
Uma redoma de vidro (“Eu ficava sentada debaixo da mesma redoma de vidro”, escreveu Plath, “cozinhando no meu próprio ar azedo”.)
Um código malicioso no sistema operacional da nossa mente.
Um universo paralelo.
Um combate da vida inteira.
Um subproduto da mortalidade.
Um pesadelo acordado.
Uma câmara de eco.
Sombria, desesperada e solitária.
Uma colisão entre uma mente antiga e um mundo moderno (psicologia evolutiva).
Uma dor do caralho.

A depressão também é...

MENOR QUE VOCÊ.

Sempre, ela é menor que você, mesmo quando parece enorme. Funciona dentro de você, não é você que funciona dentro dela. Pode ser uma nuvem negra passando pelo céu, mas — já que a metáfora é esta —, você é o céu.

Você chegou antes. E a nuvem não pode existir sem o céu, mas o céu pode existir sem a nuvem.

Uma conversa através do tempo — parte três

EU DE ENTÃO: É terrível.
EU DE AGORA: O quê?
EU DE ENTÃO: A vida. A minha mente. O peso de tudo isso.
EU DE AGORA: Shhh. Pare com isto. Você só está preso num momento. O momento vai mudar.
EU DE ENTÃO: Andrea vai terminar comigo.
EU DE AGORA: Não. Não vai. Vai casar com você.
EU DE ENTÃO: Rá! Como se alguém quisesse se prender a uma aberração inútil como eu. Você acha mesmo?
EU DE AGORA: Sim. E você está fazendo progressos. Já vai até a loja sem sofrer um ataque de pânico. Não sente esse peso o tempo todo.
EU DE ENTÃO: Sinto, sim.
EU DE AGORA: Não. Na semana passada eu, na verdade *você*, saiu para caminhar no sol pelo parque e sentiu uma leveza. Um momento em que não estava realmente pensando.
EU DE ENTÃO: Sim, é verdade. E tive outro momento desses esta manhã. Estava deitado na cama tentando lembrar se ainda havia cereal em casa. Simples assim. Uma coisa perfeitamente normal, e durou mais de um minuto. Só estava deitado ali, pensando no café da manhã.
EU DE AGORA: *Viu?* Você então sabe que as coisas não serão sempre iguais. Quer dizer, *hoje* elas não foram o tempo todo iguais.
EU DE ENTÃO: Mas ainda é muito intenso.
EU DE AGORA: E sempre será. Você sempre será bem intenso. E a depressão talvez esteja sempre aí, esperando a próxima queda. Mas também existe tanta *vida* esperando por você. A principal lição da depressão é que um dia pode ser um longo e intenso período de tempo.
EU DE ENTÃO: Meu Deus, e como!

EU DE AGORA: Então, não precisa se preocupar com a passagem do tempo. Pode haver a infinidade dentro de um dia.
EU DE ENTÃO: Eu poderia estar preso numa casca de noz e me considerar o rei do espaço infinito.
EU DE AGORA: Hamlet? Muito bom. Eu já tinha até esquecido esses versos todos. A universidade foi há muito tempo.
EU DE ENTÃO: Estou começando a acreditar em você. Quer dizer, na possibilidade de você. A possibilidade de que eu exista daqui a mais de uma década. E de que estarei me sentindo muito melhor.
EU DE AGORA: Mas é verdade. Vai se sentir. E você tem uma família. Tem uma vida. Que não é perfeita. Nenhuma vida humana é perfeita. Mas é sua.
EU DE ENTÃO: Quero provas.
EU DE AGORA: Não tenho como provar. Não existe uma máquina do tempo.
EU DE ENTÃO: Não. Acho que terei que ter esperança.
EU DE AGORA: Sim. Tenha fé.
EU DE ENTÃO: Vou tentar.
EU DE AGORA: Já está tentando.

4

VIVER

“E assim o coração vai se partir, mas continuar vivendo quebrado.”
— Lorde Byron, *A peregrinação de Childe Harold*

O mundo

O MUNDO ESTÁ cada vez mais empenhado em nos deprimir. A felicidade não é muito boa para a economia. Se fôssemos felizes com o que temos, quem precisaria de mais? Como vender um creme anti-idade? Fazendo as pessoas se preocuparem com o envelhecimento. Como levar as pessoas a votar em determinado partido político? Fazendo-as se preocupar com a imigração. Como levá-las a comprar seguros? Fazendo-as se preocupar com tudo. Como levá-las a fazer cirurgia plástica? Chamando a atenção para seus defeitos físicos. Como levá-las a ver um programa de televisão? Fazendo-as se preocupar com a possibilidade de ficar por fora. Como levá-las a comprar um novo celular? Fazendo-as sentir como se estivessem ficando para trás.

Manter-se calmo transforma-se em uma espécie de ato revolucionário. Estar feliz com sua vida não aprimorada. Sentir-se à vontade com o seu confuso eu humano não seria bom para os negócios.

Mas o fato é que não temos outro mundo para viver. E, na verdade, olhando bem de perto, o mundo dos objetos e da publicidade não é realmente vida. A vida é outra coisa. É o que resta quando retiramos essa porcaria toda, ou pelo menos a ignoramos por algum tempo.

A vida são as pessoas que nos amam. Ninguém jamais vai optar por continuar vivo por causa de um iPhone. São as pessoas com quem fazemos contato por meio do iPhone que importam.

E quando começamos a nos recuperar, a viver de novo, podemos fazê-lo com novos olhos. Tudo fica mais claro e tomamos consciência do que até então não tínhamos consciência.

Nuvens de cogumelos

EU NUNCA SENTI a aproximação do arrasador evento duplo ansiedade-depressão até ser derrubado por ele aos 24 anos. Mas devia. Não faltaram sinais de alerta. Os momentos de desespero na adolescência. A constante preocupação com tudo. Acho também que houve, em particular, muitos sinais de alerta no período em que frequentei a Universidade de Hull. Mas o problema com os sinais de alerta é que só podemos visitar o passado, não o futuro, e se nada aconteceu de fato, é difícil saber que vai acontecer.

A vantagem de já ter tido depressão é que você sabe o que procurar, e não faltavam elementos a identificar quando eu estava na universidade, mas nunca notei.

Eu costumava ficar olhando para o nada, sentado no quinto andar da biblioteca da universidade, imaginando nuvens de cogumelos no horizonte, mergulhado em uma espécie de lúgubre terror. Às vezes me sentia levemente estranho. Com os contornos indefinidos, como se fosse uma aquarela ambulante. E realmente precisava beber muito álcool, pensando bem.

Também sofri o que vinha a ser de fato um ataque de pânico, embora não na escala dos que viriam depois. Eis o que aconteceu.

Como parte das exigências a serem cumpridas no meu curso de Inglês e História, eu fiz um módulo de História da Arte. Embora não me desse conta na época, isto significava que em determinado momento do período eu teria que fazer uma apresentação sobre algum movimento da arte moderna (escolhi o cubismo).

Parece bobagem, mas eu temia esse momento com terrível intensidade. Sempre tivera medo de me apresentar e falar em público. Mas aquilo era ainda pior. Eu simplesmente não conseguia aceitar a ideia de que teria que me postar num auditório de seminário com — meu Deus! — doze, talvez treze pessoas, falando durante vinte minutos.

Pessoas que estariam exclusivamente empenhadas em pensar a meu respeito, concentrar-se em mim e ouvir as palavras saindo da minha boca.

— Todo mundo fica nervoso — disse minha mãe ao telefone. — Não é nada. E quanto mais perto estiver da hora da apresentação, mais perto estará de tudo acabar.

Mas como é que ela podia saber?

Quer dizer, e se o meu nariz começasse a sangrar? E se eu não conseguisse falar? E se me mijasse? E ainda havia outras dúvidas. Como pronunciar Picabia? Devia dizer com sotaque francês o título do quadro *Nature morte*, de Georges Braque?

Durante umas cinco semanas eu não tinha prazer em nada porque aquilo estava se aproximando, e não podia simplesmente não aparecer porque seria avaliado, como parte da graduação. O que mais me preocupava era o fato de ter que coordenar a leitura com a apresentação dos slides. E se eu os pusesse de cabeça para baixo? E se me referisse ao *Retrato de Picasso* de Juan Gris ao mostrar na verdade um quadro de Picasso? Aparentemente eram infinitas as possibilidades de pesadelo.

Parecia adequado, considerando-se que o tema da palestra era um movimento artístico envolvendo o abandono da perspectiva, que eu estivesse perdendo a perspectiva.

Chegou o dia. Segunda-feira, 17 de março de 1997. Parecia mais um daqueles incontáveis dias sombrios em Hull. Mas não era. As aparências enganam. Havia uma ameaça no ar. Tudo — até os móveis na nossa república estudantil — parecia armas secretas numa guerra invisível contra mim. E estar lendo *Drácula* para meu módulo de Literatura Gótica também não estava ajudando. (“Estou totalmente mergulhado num mar de conjecturas. Duvido; receio; penso coisas estranhas, sem ousar confessá-las à minha própria alma.”)

— Você sempre pode fingir que está doente — disse minha namorada à época e futura esposa Andrea.

— Não, não posso. Estou sendo avaliado. *Avaliado!*

— Jesus, Matt, se acalme! Você transformou isto em algo que não é.

Fui então à farmácia e comprei uma caixa de comprimidos de Passiflora e engoli o maior número de pílulas que podia. (Acho que cerca

de dezesseis. Duas das três cartelas. Tinham gosto de grama e giz.) E esperei pela calma prometida.

Mas ela não veio. O que veio foi uma coceira. E depois uma erupção.

A erupção tomou todo o meu pescoço e as mãos. Manchas vermelhas bem irritadas. A pele não só coçava muito como ficou quente. O seminário estava marcado apenas para duas e quinze. Talvez a erupção fosse causada pelo estresse. Talvez eu precisasse tomar mais alguma coisa para me acalmar. Fui até o bar e tomei uma cerveja e duas vodcas com limão. Fumei um cigarro. Dez minutos antes da hora marcada para o início da apresentação, eu estava no banheiro do departamento de História olhando fixamente para uma suástica que algum idiota tinha pintado na reluzente madeira clara da porta.

Meu pescoço estava piorando. Fiquei ali no banheiro. Silenciosamente me contemplando no espelho.

Eu sentia a força do tempo. A força de algo imóvel.

— Pare — sussurrei.

Mas o tempo não para. Nem quando você pede com educação.

E então, eu fiz. Fiz a apresentação. Gaguejei, e tive a impressão de que minha voz saía frágil como uma folha quebradiça de outono, me confundi algumas vezes com os slides e não consegui dizer uma só palavra que não estivesse anotada à frente na minha melhor caligrafia. Ninguém deu risinhos por causa da minha erupção. Todos apenas pareciam extremamente, mas extremamente desconfortáveis.

No meio da história, porém, eu me distanciei de mim mesmo. *Desrealizei*. A cordinha presa àquela sensação de identidade pessoal, a sensação de ser eu mesmo, foi cortada e saiu flutuando como um balão de hélio. Acho que pode ter sido a conhecida experiência extracorpórea. Lá estava eu, não exatamente acima de mim, mas acima e ao lado e em toda parte ao mesmo tempo, assistindo e ouvindo a mim mesmo em um estado de tão intensificada autoconsciência que podia até explodir completamente fora dos meus limites.

Imagino que deve ter sido um ataque de pânico. O meu primeiro propriamente dito, embora nem de longe na escala dos que experimentaria depois em Ibiza, ou quando voltei a morar com meus pais. Devia ter sido um sinal de alerta, mas não foi, porque eu tinha entrado em pânico *por um motivo concreto*. Tudo bem, não era tanto

assim, mas na minha cabeça era. E, quando a gente tem um ataque de pânico por algum motivo — está sendo perseguido por um leão, a porta do elevador não abre, você não sabe pronunciar “chiaroscuro” —, não é na verdade um ataque de pânico, mas uma reação lógica a uma situação de medo.

Entrar em pânico sem motivo é loucura. Entrar em pânico com um motivo é sanidade. Eu ainda estava do lado certo da divisória.

Por pouco.

Mas sempre é difícil, para nós, enxergar o futuro dentro do presente, mesmo quando ele está bem ali à nossa frente.

O Grande A

A ANSIEDADE É parceira da depressão. Acompanha metade dos casos de depressão. Às vezes a provoca. Às vezes, é a depressão que provoca a ansiedade. Às vezes, as duas simplesmente convivem, como um casamento infernal. Muito embora, claro, seja perfeitamente possível ter ansiedade sem depressão e vice-versa.

Ansiedade e depressão são uma mistura interessante. Sob muitos aspectos, são experiências opostas, e, no entanto, basta misturá-las e o meio-termo resultante não é nada interessante. Muito pelo contrário. A ansiedade, que muitas vezes evolui para pânico, é um pesadelo em velocidade acelerada. Mais ainda que a depressão, ela pode ser exacerbada pela maneira como vivemos no século XXI. Pelas coisas que nos cercam.

Celulares. Publicidade (lembro-me de uma excelente fala de David Foster Wallace: "Ele fez o que se espera de todo anúncio: criar uma ansiedade aliviada pela compra.") Seguidores de Twitter. Curtidas de Facebook. Instagram. Excesso de informação. E-mails não respondidos. Aplicativos de encontros. Guerra. O rápido avanço da tecnologia. Planejamento urbano. Alterações climáticas. Transportes públicos superlotados. Artigos sobre a "era pós-antibióticos". Modelos photoshopadas em capas de revistas. Hipocondria induzida pelo Google. Escolhas infinitas ("a ansiedade é a vertigem da liberdade" — Søren Kierkegaard). Compras on-line. O debate sobre comer manteiga ou não. A vida atomizada. Todos aqueles dramas da televisão americana a que devíamos ter assistido. Todos os livros premiados que devíamos ter lido. Todas as estrelas pop de que nunca ouvimos falar. Toda a *carência* que fomos levados a sentir. Gratificação instantânea. Distração constante. Trabalho, trabalho, trabalho. Tudo vinte e quatro horas.

Talvez a ansiedade seja inevitável quando se está realmente sintonizado com o mundo moderno. Mas devemos aqui, mais uma vez,

fazer uma distinção entre ansiedade e “Ansiedade”. Por exemplo, sempre fui uma pessoa ansiosa. Na infância, costumava me preocupar muito com a morte. Mais do que qualquer criança, com toda certeza. Também costumava subir na cama dos meus pais aos dez anos para dizer que estava com muito medo de ir dormir, pois podia acordar cego ou surdo. Ficava preocupado de conhecer novas pessoas, sentia dores no estômago nas noites de domingo por causa das manhãs de segunda-feira, e cheguei até a chorar certa vez — aos quatorze anos — pelo fato de que a música não era tão boa quanto fora quando eu era pequeno. Eu era uma criança sensível, digamos.

Mas a Ansiedade propriamente dita — o transtorno de ansiedade generalizada e o correlato transtorno de pânico que também foi diagnosticado no meu caso — pode ser (embora nem sempre seja) algo desesperador. Pode ser uma ocupação de tempo integral com a força devastadora de uma ventania.

Dito isto, do ponto de vista da minha experiência pessoal, a ansiedade — ainda mais do que a depressão — pode perfeitamente ser tratada.

Diminuir o ritmo

SE VOCÊ SOFRER de ansiedade apenas, ou do tipo acelerado de depressão que ocorre quando vem misturada à ansiedade, existem algumas coisas que pode fazer. Certas pessoas tomam remédios. Para alguns, são um verdadeiro salva-vidas. Mas, como já vimos, encontrar o remédio certo é uma ciência complicada, pois na verdade a própria ciência do cérebro *ainda não chegou lá*.

As ferramentas usadas para analisar os processos do cérebro humano vivo — como a TAC (tomografia axial computadorizada) e, mais tarde, a tomografia por ressonância magnética — existem apenas há algumas décadas. Naturalmente, são equipamentos excelentes quando se trata de fornecer belas e multicoloridas imagens do cérebro, para nos dizer quais partes estão mais ativas. Podem assinalar a parte responsável pela sensação de prazer que temos ao comer uma barra de chocolate, ou pela perturbação que sentimos ao ouvir um bebê chorar. Muito avançado. Mas existem determinados pontos fracos.

"Quase todas as partes do cérebro têm atividades em momentos diferentes", explica o Dr. David Adam, autor de *O homem que não conseguia parar*. "A amígdala, por exemplo, desempenha um papel tanto da excitação sexual quanto no terror — mas as imagens de tomografia por ressonância magnética não são capazes de diferenciar entre paixão e pânico. (...) Assim, o que devemos concluir se a amígdala se acende em uma imagem de ressonância magnética quando é mostrada uma fotografia de Cameron Diaz ou Brad Pitt? Que estamos com medo deles?"

As ferramentas, portanto, não são perfeitas. Tampouco a neurociência.

Já sabemos certas coisas, mas muitas outras, não. Talvez essa falta de uma verdadeira compreensão explique por que as questões de saúde mental ainda são estigmatizadas. Onde há mistério, há medo.

Em última análise, não existe remédio infalível. Existem os comprimidos, mas só um mentiroso diria que funcionam sempre ou que sejam invariavelmente uma solução ideal. Também é muito raro que possam curar alguém sem alguma outra forma de ajuda. Mas, pelo menos em se tratando da ansiedade, parece de fato haver algo que funciona em todos os casos, em maior ou menor grau.

A saber: *diminuir o ritmo*. A ansiedade faz com que o cérebro funcione em modo acelerado, e não na velocidade normal. Sendo assim, talvez não seja mesmo fácil cuidar dessa questão do "ritmo" mental. Mas a verdade é que funciona. A ansiedade acaba com todas as vírgulas e pontos parágrafos de que precisamos em nossa vida para darmos sentido ao que nos acontece.

Aqui vão algumas maneiras de restabelecer essa pontuação mental:

Ioga. Eu era iogafóbico, mas me converti. É excelente, pois, ao contrário de outras terapias, ela trata a mente e o corpo como um todo.

Respirar mais lentamente. Nada de exóticas respirações muito profundas. Apenas suavidade. Cinco segundos inspirando, cinco segundos expirando. É difícil persistir, mas é muito difícil que o pânico aconteça se a respiração estiver relaxada. De modo que muitos sintomas de ansiedade — tontura, formigamento, latejamento — estão diretamente relacionados à respiração curta.

Meditar. Não precisa entoar cânticos. Basta sentar por cinco minutos e tentar pensar em uma única coisa bem repousante. Um barco ancorado num mar reluzente. O rosto de alguém que você ame. Ou simplesmente se concentre na respiração.

Aceitar. Não resista às coisas, sinta-as. A tensão é uma questão de resistência, e o relaxamento, uma questão de entrega.

Viva no presente. Eis o que diz o mestre de meditação Amit Ray: "Se quiser superar a ansiedade da vida, viva no momento. Viva na

respiração.”

Amar. Anaïs Nin referia-se à ansiedade como “a grande assassina do amor”. Felizmente, contudo, o inverso também é verdadeiro. O amor é o grande assassino da ansiedade. O amor é uma força que se projeta para fora. É o caminho de saída dos nossos terrores, pois a ansiedade é uma doença que nos envolve em nossos próprios pesadelos. Não se trata de egoísmo, embora esta seja a leitura que costuma ser feita. Se a sua perna está pegando fogo, não será egoísmo concentrar-se na dor, ou no medo das chamas. O mesmo é verdade no caso da ansiedade. As pessoas acometidas de doenças mentais não estão absortas em si mesmas por serem mais egoístas que os outros. Claro que não. Apenas têm sentimentos que não podem ser ignorados. Sentimentos que apontam para dentro. Mas as pessoas que amamos e que nos amam são de grande ajuda. Não precisa ser o amor romântico nem mesmo familiar. Forçar-nos a enxergar o mundo pelo olhar do amor pode ser saudável. O amor é uma atitude diante da vida. E pode nos salvar.

Altos e baixos

COMO JÁ DISSE, sempre que eu entrava em pânico, desejava um perigo real. Se temos um ataque de pânico por um motivo concreto, não é realmente um ataque de pânico, mas uma reação lógica a uma situação de medo. Da mesma maneira, sempre que sentia o início de um mergulho na direção daquela pesada e infinita tristeza, eu desejava que tivesse uma causa externa.

Com o passar do tempo, entretanto, vim a descobrir algo que não sabia. Descobri que a única possibilidade não era ir para baixo. Se desse para aguentar firme, sem perder a esperança, as coisas melhoravam. Melhoram, depois pioram, depois melhoram de novo.

Altos e baixos, altos e baixos, como me dissera uma homeopata, na época em que eu vivia na casa dos meus pais (as palavras da homeopata tiveram melhor resultado que suas tinturas).

Parênteses

(A DEPRESSÃO É mesmo uma coisa muito estranha. Até hoje, escrevendo aqui a uma boa distância de quatorze anos do ponto mais baixo a que cheguei, ainda não escapei dela completamente. A gente supera, mas ao mesmo tempo nunca supera. Ela volta em flashes, quando estamos cansados ou ansiosos ou andamos comendo mal, e nos apanha desprevenidos. Na verdade, acordei com ela dias atrás. Senti seus escuros filetes em torno da cabeça, aquela sinistra sensação de que a vida é medo. Mas, então, depois de uma manhã na companhia das melhores crianças de cinco e seis anos do mundo, cedeu. Agora, é um aparte. Algo entre parênteses. Lição de vida: a saída nunca é através de você mesmo.)

Festas

POR DEZ ANOS da minha vida eu não pude ir a uma festa sem ficar aterrorizado. Sim, lá estava eu, tendo trabalhado em Ibiza para a maior e mais fantástica organização de festas da Europa, incapaz de entrar em uma sala cheia de gente feliz segurando taças de vinho sem ter um ataque de pânico.

Pouco depois de ser publicado pela primeira vez, preocupado com a possibilidade de logo ser esquecido, senti-me na obrigação de comparecer a uma festa literária na época do Natal. Estava sóbrio, pois ainda tinha pavor de álcool; entrei em uma sala e imediatamente me senti sem chão, pois o lugar estava cheio de gente inteligente famosa (Zadie Smith, David Baddiel, Graham Swift), com seus rostos inteligentes famosos, totalmente à vontade.

Naturalmente, nunca é fácil entrar em uma sala cheia de gente. Tem aquele momento canhestro de sentir o terreno, como uma séria molécula solitária, enquanto todo mundo está conversando e rindo em grupinhos.

Fiquei de pé no meio da sala, tentando avistar alguém que conhecesse não apenas por ser famoso, e não encontrava ninguém. Segurando meu copo de água mineral com gás (tinha muito medo de cafeína e açúcar para experimentar qualquer outra coisa), tentava imaginar que meu mal-estar fazia de mim um gênio. Afinal, Keats e Beethoven e Charlotte Brontë detestavam festas. Até que me dei conta de que provavelmente havia milhões de não gênios na história que também as detestavam.

Por alguns segundos, meio que acidentalmente cruzei o olhar com Zadie Smith. E ela desviou o olhar. Estava na cara que me achava um esquisito. *A Rainha da Literatura acha que eu sou um esquisito!*

Cento e noventa e um anos antes dessa festa, a poucos quilômetros dali, Keats escrevera uma carta a seu amigo Richard Woodhouse.

"Quando estou em uma sala com Gente", escreveu, "se acaso estiver livre de especulações de criações do meu próprio cérebro, não serei eu

então que irei para casa comigo mesmo: mas a identidade de cada um no ambiente começa a ter ascendência sobre mim, de tal maneira que em muito pouco tempo sou aniquilado."

De pé naquele lugar enquanto as bolhas de dióxido de carbono ascendiam no meu copo, eu sentia uma espécie de aniquilamento. Comecei a não ter realmente certeza de que estivesse ali, sentindo-me meio flutuante. Pronto. Era uma recaída. Semanas, talvez meses de depressão pela frente.

Respire, pensei. *Apenas respire*.

Eu precisava da Andrea. O ar foi ficando rarefeito. Eu estava na zona. Tinha ultrapassado o horizonte de eventos. Não era nada bom. Estava perdido em um buraco negro aberto por mim mesmo.

Botei o copo numa mesa e saí dali, deixando na chapelaria um casaco que até onde sei ainda deve estar lá. Mergulhei na noite londrina e corri a curta distância até o café onde Andrea, minha eterna salvadora, me esperava.

— O que houve? — perguntou ela. — Achei que ia demorar uma hora.

— Não consegui. Precisava sair de lá.

— Já saiu. Como se sente?

Pensei sobre isso. Como me sentia? Um idiota, claro. Mas, por outro lado, o ataque de pânico se fora. Nos velhos tempos, meus ataques de pânico não passavam, simplesmente. Transformavam-se em mais ataques de pânico, acabando comigo, feito um exército, até a depressão poder entrar e colonizar minha cabeça. Mas não. Eu estava me sentindo bem normal de novo. Uma pessoa normal que era alérgica a festas. Eu quisera morrer naquela festa, mas não literalmente. Na verdade, quisera apenas fugir daquele lugar. Mas pelo menos tinha entrado ali, para começo de conversa. O que já era um progresso. Um ano depois, eu teria melhorado o suficiente para não só ir à festa como fazer o percurso sozinho. Às vezes, no tortuoso caminho da recuperação, o que parece um fracasso pode ser um passo adiante.

#razõesparacontinuarvivo

PERGUNTEI ON-LINE A pessoas com experiência de depressão, ansiedade ou ideias suicidas: “O que o faz continuar?” Eis as razões para continuar vivendo que elas apresentaram:

@Matineegirl
Amigos, família, aceitação, partilha, saber que o cão negro acabará indo embora. #razõesparacontinuarvivo

@mannyliz
Muito simplesmente, meus filhos. Eles não pediram para ter uma mãe que de vez em quando precisa lutar para manter as coisas de pé.

@groznez
#razõesparacontinuarvivo Ioga. Não conseguiria viver sem.

@Ginny_Bradwell
#razõesparacontinuarvivo Entender que tudo bem estar doente e que não há nenhuma solução pronta.

@AlRedboots
O buraco que vamos deixar é maior que a dor de ser.
#razõesparacontinuarvivo

@LeeJamesHarrison
Me forçar por aqueles intermitentes dias e momentos desprovidos de maldade que, em consequência, são de uma maravilhosa qualidade HD.

@H3llInHighH33ls
Há dias e momentos em que a bruma se dissipa. Esses momentos são gloriosos. #razõesparacontinuarvivo

@simone_mc
Minhas #razõesparacontinuarvivo? O futuro. Os lugares desconhecidos. Conhecer outras pessoas que apreciam referências nerds a Star Trek.

@Erastes
#razõesparacontinuarvivo Os dias começam a ficar mais longos depois de 21 de dezembro. Algo a que se agarrar nos momentos sombrios.

@PixleTVPi
Meu único motivo para continuar vivendo é meu melhor amigo. #razõesparacontinuarvivo

@paperbookmarks
Porque embora seja uma dor permanente, tenho ao meu redor pessoas que me apoiam incrivelmente, e os melhores livros para ler. #razõesparacontinuarvivo

@ameliasnelling
#razõesparacontinuarvivo Ainda não conheço a Islândia, onde minhas cinzas serão espalhadas.

@debecca
#razõesparacontinuarvivo Para irritar o câncer, o transtorno bipolar e todas as outras coisas que estão tentando me matar ainda jovem.

@vivatrampv
Os cirurgiões trabalharam com muito afinco para me dar o futuro que eu mereço ter. #razõesparacontinuarvivo

@lillianharpl

#razõesparacontinuarvivo Já que a outra alternativa não é flexível.

@NickiDavies
Eu sou muito estranho, sou um depressivo otimista! Mesmo quando está muito ruim, continuo acreditando que pode melhorar. #razõesparacontinuarvivo

@Leilah_Makes
Manter hábitos me faz bem. Me proporciona um certo controle. #razõesparacontinuarvivo

@Doc_Megz_to_be
O futuro incerto. Pode causar ansiedade, mas também é como um livro realmente difícil de prever.
#razõesparacontinuarvivo

@ilonacatherine
Nem todo mundo acha que você é o peso morto que você mesmo acha que é quando está no ponto mais fundo da depressão. Confie nos outros. #razõesparacontinuarvivo

@stueygod
Música. #razõesparacontinuarvivo

@ameliasward
Manhãs ensolaradas. #razõesparacontinuarvivo

@DolinaMunro
Sanduíches de bacon. #razõesparacontinuarvivo

@mirandafay
Ar fresco. O amor infalível de um bom cão.
#razõesparacontinuarvivo

@jeebreslin
Porque lá dentro existe um você dourado que o ama e quer que você vença e supere e seja feliz.
#razõesparacontinuarvivo

@ylovesgok
A constatação de que posso ser ajudado.
#razõesparacontinuarvivo

@wilsonxox
O pôr do sol. E aquele gênero musical particularmente indefinido que tem acesso à sua espinha.
#razõesparacontinuarvivo

@MagsTheObscure
O irmão de quem cuido. É um dos principais motivos pelos quais continuo sendo um cuidador. Ele é o meu farol na tempestade.
#razõesparacontinuarvivo

@jaras76
Possibilidades. Superar o próximo desafio. Futebol.
#razõesparacontinuarvivo

@HHDreamWolf
O suicídio pode fazer meus amigos e minha família ficarem deprimidos, eu jamais seria capaz de desejar a depressão a alguém.
#razõesparacontinuarvivo

@DebWonda
Tudo passa — alegria se segue à dor, o calor derrete o gelo.
#razõesparacontinuarvivo

@legallyogi

Minha última depressão foi um difícil pós-parto. Foi uma época horrível. Minhas #razõesparacontinuarvivo eram minha família e saber que ia passar.

@ayaanidilsays
#razõesparacontinuarvivo Eu diria, meus melhores amigos. O Grande Talvez.

@lordof1
Os cães sempre precisam caminhar pela manhã.
#razõesparacontinuarvivo

@UTBookblog
A experiência de saber que amanhã será um dia melhor. Minha família, namorado, amigos... e minha pilha de livros para ler! #razõesparacontinuarvivo

@GoodWithoutGods
#razõesparacontinuarvivo Porque 7 x 10^{49} de átomos jamais voltarão a se organizar dessa maneira. É um privilégio único.

@Book_Geek_Says
O apoio da minha mãe e agora do meu namorado, que decidiu ficar comigo num dos meus pontos mais baixos três anos atrás. #razõesparacontinuarvivo

@Teens22
#razõesparacontinuarvivo O amor é o melhor motivo para continuar vivo. Amor-próprio, amor pelos outros, amor à vida e perceber o bem. #razõesparacontinuarvivo

@ZODIDOG
#razõesparacontinuarvivo Certos dias é simples como um céu azul e o brilho do sol. Ou a fofura e a recompensa da minha chinchila.

@Halftongue
Às vezes minhas #razõesparacontinuarvivo são simplesmente “as pessoas ficariam tristes e zangadas se eu não continuasse”. Esses são os piores dias.

@tara818
#razõesparacontinuarvivo Eu tinha que dar comida ao meu bebê. Sofria de uma ansiedade paralisante & depressão pós-parto, só estou aqui por ter que cuidar dele.

@BeverlyBaumbury
Nem sempre sei por que fui em frente, mas na verdade nunca pareceu — por muito tempo — uma alternativa que assim não fosse. Implacável determinação? #razõesparacontinuarvivo

@wolri
#razõesparacontinuarvivo Coisas simples — o apoio do meu marido, não me sobrecarregando quando não estou bem, sobretudo minha família & meu cãozinho.

@Lyssa_1234
Não querer magoar pais/irmão/parceiro. Por mais fundo que eu vá, sei que essas pessoas sentiriam minha falta.
#razõesparacontinuarvivo

@BlondeBookGirl
Entre as minhas #razõesparacontinuarvivo estão “imaginar a expressão do meu gatinho se eu não estivesse aqui”, “minha mãe/irmã” e “todos os livros que realmente quero ler”.

@gourenina
Saber que a minha depressão nunca durou eternamente, e que sempre houve uma saída. #razõesparacontinuarvivo

@Despard
Já foi melhor antes e voltará a ser.
#razõesparacontinuarvivo

Coisas que me fazem sentir pior

CAFÉ.
Privação de sono.
O escuro.
O frio.
Setembro.
Outubro.
O meio da tarde.
Músculos tensos.
O ritmo da vida contemporânea.
Má postura.
Estar longe das pessoas que amo.
Ficar sentado muito tempo.
Publicidade.
Me sentir ignorado.
Acordar às três da manhã.
Televisão.
Bananas (não estou muito certo desta, provavelmente é uma coincidência).
Álcool.
Facebook (às vezes).
Twitter (às vezes).
Prazos.
Trabalho de edição.
Decisões difíceis (tipo escolher que par de meias calçar).
Ficar fisicamente doente.
Achar que estou me sentindo deprimido (o mais vicioso dos círculos).
Beber pouca água.
Verificar minha colocação na Amazon.
Verificar a colocação de outros escritores na Amazon.

Ir a um evento social sozinho.
Viagens de trem.
Quartos de hotel.
Estar sozinho.

Coisas que (às vezes) me fazem sentir melhor

PLENA CONSCIÊNCIA.
Correr.
Ioga.
Verão.
Sono.
Respirar lentamente.
Ter por perto pessoas que eu amo.
Ler poemas de Emily Dickinson.
Ler trechos de *O poder e a glória*, de Graham Greene.
Escrever.
Comer bem.
Longos banhos/duchas.
Filmes da década de 1980.
Ouvir música.
Facebook (às vezes).
Twitter (às vezes).
Dar uma longa caminhada.
"Boas ações e banhos quentes" (Dodie Smith).
Fazer burritos.
Céus e paredes claros.
O arquivo dos maus dias.
Ler cartas de Keats. ("Você não vê como um mundo de dores e problemas é necessário para formar uma inteligência e transformá-la numa alma?")
Ambientes amplos.
Fazer algo altruísta.
Cheiro de pão.
Usar roupas limpas (veja bem, eu sou um escritor, e isto é mais raro do que você poderia imaginar).

Pensar que tenho coisas que fazem me sentir melhor.
Saber que outras coisas fazem outras pessoas se sentirem melhor.
Ficar envolvido com algo.
Saber que alguém pode ler estas palavras e, quem sabe, a dor que senti não foi em vão.

5

SER

“Encoste o ouvido perto da alma e ouça com atenção.”
— Anne Sexton

Elogio à hipersensibilidade

EU SOU HIPERSENSÍVEL.

Acho que faz parte da depressão e da ansiedade, ou — para ser mais preciso — do fato de ser uma pessoa com muita probabilidade de ter depressão e ansiedade. Também acho que nunca vou superar completamente a minha crise de quatorze anos atrás. Se a pedra bater na água com força suficiente, as ondas duram a vida inteira.

Passei de nunca me sentir feliz a me sentir feliz — ou algo aí no meio-termo — a maior parte do tempo. De modo que tenho sorte. Mas há momentos estranhos. Seja quando estou verdadeiramente deprimido/ansioso ou em momentos causados pela tentativa de impedir o início da depressão/ansiedade fazendo algo estúpido (beber demais e voltar para casa às cinco da manhã depois de perder a carteira e tendo que suplicar ao motorista de táxi que me leve). Mas, de modo geral, no dia a dia, eu não resisto. Aceito mais as coisas. É assim que eu sou. Além do mais, *resistir* na verdade só piora as coisas. O negócio é estabelecer uma relação com a depressão e a ansiedade. Ser grato por elas, pois então é muito mais fácil lidar com elas. E a maneira que encontrei de ser amigável foi agradecer-lhes por minha hipersensibilidade.

Claro que, sem essa hipersensibilidade, eu nunca teria passado por aqueles terríveis dias de vazio. Dias de pânico ou de uma letargia intensa, de moer os ossos. Dias de autodesprezo, de afogamento em ondas invisíveis. Naqueles momentos de autopiedade, eu às vezes me sentia frágil demais para um mundo rápido, anguloso e barulhento. (Gosto muito da teoria evolucionista da depressão desenvolvida por Jonathan Rottenberg, de que a doença tem a ver com a incapacidade de se adaptar ao presente: “Um antigo sistema de estados de ânimo colidiu com um ambiente operacional extremamente novo, criado por uma espécie admirável.”)

Mas será que eu seria capaz de procurar algum mágico spa da mente em busca de um tratamento para me tornar menos sensível? Provavelmente não. É preciso sentir o terror da vida para experimentar também seu encantamento.

E a experimento hoje, na verdade, exatamente agora, nesta que poderia parecer uma tarde bem cinzenta e melancólica. Sinto o assombro insondável que é essa estranha vida que temos aqui na Terra, sete bilhões de seres humanos amontoados em cidades neste pálido pontinho azul que é o planeta, gastando os 30.000 dias que recebemos da melhor maneira possível, em gloriosa insignificância.

Gosto de sentir a força desse milagre. Gosto de investigar a fundo essa vida, explorando-a por meio da mágica das palavras e da mágica dos seres humanos (além da mágica dos sanduíches de pasta de amendoim). E estou feliz por sentir cada um dos seus tumultuados segundos, e feliz pelo fato de que, quando entro no amplo salão da National Gallery que contém todos os Tintoretto, minha pele literalmente formiga, meu coração palpita, e estou feliz pela sinestesia que significa que, quando leio Emile Dickinson ou Mark Twain, minha mente de fato sente o calor daquelas velhas palavras americanas.

Sentir.

É disso que se trata.

As pessoas dão tanto valor ao pensamento, mas o sentimento é igualmente essencial. Quero ler livros que me façam rir e chorar e temer e ter esperança e dar socos no ar em triunfo. Espero de um livro que ele me abrace ou me agarre pela nuca. E nem me importo se me der um murro na barriga. Pois estamos aqui para sentir.

Eu quero vida.

Quero lê-la, escrevê-la, senti-la, vivê-la.

Quero, pelo tempo que for possível nesse piscar de olhos que é a nossa vida, sentir tudo que pode ser sentido.

Detesto depressão. Tenho medo dela. Fico aterrorizado, na verdade. Mas, ao mesmo tempo, foi ela que me fez como sou. E se, para mim, ela é o preço de sentir a vida, sempre valerá a pena pagar.

Fico satisfeito pelo simples fato de ser.

Como ser um pouco mais feliz que Schopenhauer

PARA ARTHUR SCHOPENHAUER, o filósofo preferido dos depressivos (e que influenciou Nietzsche, Freud e Einstein de maneiras diferentes, mas relevantes), a vida era uma busca de objetivos inúteis. "Fazemos a maior e mais longa bolha de sabão possível, embora na perfeita certeza de que vai estourar." Desse ponto de vista, a felicidade é impossível, em virtude de todas essas metas. As metas são a origem do sofrimento. Uma meta não realizada provoca dor, mas, na realidade, alcançá-la traz apenas uma breve satisfação.

Na verdade, pensando bem, uma vida de metas só pode ser decepcionante. Sim, elas podem nos impelir, manter-nos virando as páginas, mas no fim das contas vai nos deixar vazios. Pois ainda que alcancemos nossas metas, e daí? Podemos ter obtido aquilo que nos faltava, mas e depois? Podemos estabelecer uma nova meta, ficar estressados para preservar o que foi alcançado ou então pensar — como milhões de pessoas que neste exato momento têm crises do meio (ou do início, ou do fim) da vida: "É tudo que eu queria. Por que, *então*, não estou feliz?"

Qual era, afinal, a resposta de Schopenhauer? Bom, se querer era o problema, a resposta só pode estar no desapego. Para ele, a causa do sofrimento é a intensidade da *vontade*.

Schopenhauer acreditava que, vendo o quadro geral, vendo a humanidade como um todo e o seu sofrimento como um todo, a pessoa dá as costas à vida e nega seus instintos. Em outras palavras, o plano de Schopenhauer significa nada de sexo, muito pouco dinheiro, jejum e uma boa dose de autotortura.

Só assim — negando totalmente a vontade humana — podemos enxergar a verdade de que à nossa frente "certamente existe apenas o nada".

Desolador, não?

Exatamente. Embora Schopenhauer não recomendasse o suicídio, ele sugeria uma espécie de suicídio em vida, no qual se haveria de desdenhar tudo que desse prazer.

Mas Schopenhauer era um grande hipócrita. Dizia isso mas não fazia o que dizia. Explicou Bertrand Russell em sua *História da filosofia ocidental*:

> Ele costumava jantar bem, num bom restaurante, tinha muitos casos amorosos desimportantes, cheios de sexo mas não apaixonados; era extraordinariamente briguento e singularmente ganancioso. Em certa ocasião, ficou irritado com uma costureira idosa que conversava com uma amiga em frente à porta do seu apartamento. Atirou-a escada abaixo, causando-lhe uma lesão permanente. (...) É difícil encontrar em sua vida qualquer virtude, à parte a bondade com animais. (...) Sob todos os outros aspectos, ele era totalmente egoísta.

Schopenhauer — o supremo pessimista — na verdade exemplifica o funcionamento da infelicidade. Sua obra estabelecia metas antimeta que ele não podia alcançar.

Bom, não sou favorável a atirar mulheres idosas escada abaixo, mas meio que gosto de Schopenhauer. Acho que ele identificou o problema — a vontade, ou o desejo do ego, ou o impulso na direção de metas, ou qualquer outro termo histórico que queiramos empregar —, mas na vida se debatia no escuro (não raro literalmente, considerando-se sua conturbada vida amorosa).

Qual é, então, a saída? Como pôr fim ao interminável desejo e à preocupação? Como sair do piloto automático? Como parar o tempo? Como deixar de nos exaurir nos preocupando com o futuro?

As melhores respostas — aquelas que têm sido escritas e registradas há milhares de anos — parecem invariavelmente girar em torno da aceitação. O próprio Schopenhauer foi muito influenciado pela antiga filosofia oriental. “A verdade foi identificada pelos sábios da Índia”, dizia. E, com efeito, a crença de que a abstinência dos prazeres mundanos é a resposta à vida vem a ser algo que ele compartilha com muitos pensadores budistas.

Mas o pensamento budista não é tão negativo e miserável quanto o de Schopenhauer. No seu caso, todo esse ascetismo é como uma

autopunição, em certa medida repleta de desprezo por si mesmo, o que não é saudável e é contraproducente.

Um mundo cheio de pessoas se detestando não é um mundo feliz.

O budismo não parece ser uma questão de autopunição.

Um dos símbolos essenciais do budismo é a flor de lótus. Ela cresce na lama, no fundo de uma poça, mas se projeta acima das águas turvas e floresce ao ar livre, pura e bela, até morrer. Essa metáfora do esclarecimento espiritual também funciona como metáfora da esperança e da mudança. A lama pode ser vista como a depressão ou a ansiedade. As flores ao ar livre, o eu que nos sabemos capazes de ser, livres do desespero.

Na verdade, boa parte do *Dhammapada*, um dos principais textos sagrados do budismo (é um registro dos ensinamentos do Gautama Buda), mais parece um dos primeiros livros de autoajuda.

"Ninguém nos salva, senão nós mesmos, ninguém pode nem deve." No budismo, a salvação não é algo externo. Para ser feliz e estar em paz, diz o budismo, temos que ser vigilantes, atentos a nós mesmos. *Conscientes*. "Assim como a chuva penetra em uma casa de telhado de palha, a paixão, no sentido de sofrimento, irromperá em uma mente que não reflete."

Em um mundo muito mais cheio de distrações reluzentes que o mundo do Himalaia indiano há bem mais de mil anos, nossas casas mentais metafóricas podem ser mais difíceis de proteger do que nunca.

Hoje, nossa mente não se assemelha tanto a casas com telhado de palha, e mais a computadores. Sim, teoricamente eu poderia sentar na frente do meu computador, abrir um documento de Word e simplesmente começar a escrever, mas provavelmente passaria os olhos pelo Facebook, o Twitter, o Instagram, o site do *The Guardian*. Poderia — se estiver em um desvio neurótico — fazer uma breve pesquisa egocêntrica, ou checar novas resenhas sobre meus livros no Goodreads ou na Amazon, ou então entrar no Google e dar busca numa lista de doenças e indisposições reais ou imaginárias para ver de qual doença terminal estou sofrendo no momento.

Até o próprio Buda tinha que se esforçar nesses dias, muito embora a inexistência de wi-fi no pé das cadeias montanhosas do Himalaia fosse

uma bênção para quem quisesse meditar durante 49 dias debaixo de uma árvore.

Uma coisa que de fato eu entendo, contudo, é que mais não é *melhor*. Não sou budista. Tenho certo medo de quaisquer diretivas muito estritas e certas. A vida é bela em sua ambiguidade. Mas gosto da ideia de estar alerta a mim mesmo, de me conectar com o universal, em vez de levar a vida em uma gangorra de esperança e medo.

Para mim, pessoalmente, a felicidade não é uma questão de abandonar o mundo das *coisas*, mas de valorizá-lo pelo que é. Não podemos nos salvar do sofrimento comprando um iPhone. O que não significa que não devamos comprá-lo, mas apenas que devemos saber que esse tipo de coisa não é um fim em si mesmo.

E compaixão.

É outro aspecto que me agrada no budismo.

A ideia de que a bondade nos torna mais felizes que o egoísmo. De que a bondade é um despir-se do ego, ou, na linguagem de Schopenhauer, da vontade — libertando-nos do sofrimento que está nos nossos desejos e vontades.

Ser ao mesmo tempo altruísta e consciente parece uma boa solução, quando o ego se intensifica e nos causa sofrimento.

Ser bom é bom porque nos lembra que não somos a única pessoa que importa neste mundo. Todos somos importantes porque estamos todos vivos. De modo que a bondade é uma maneira ativa de ver e sentir o panorama geral. Em última análise, somos todos a mesma coisa. Somos vida. Somos consciência. E assim, sentindo-nos parte da humanidade, em vez de uma unidade isolada, sentimo-nos melhor. Podemos perecer fisicamente, como uma célula em um corpo pode perecer, mas o corpo da vida continua. Então, na medida em que a vida é uma experiência compartilhada, nós continuamos.

Autoajuda

COMO PARAR O tempo: beijar.

Como viajar no tempo: ler.

Como escapar do tempo: música.

Como sentir o tempo: escrever.

Como liberar o tempo: respirar.

Ideias sobre o tempo

O TEMPO NOS perturba.

Por causa do tempo é que envelhecemos; por causa dele, morremos. São coisas preocupantes. Como dizia Aristóteles, "o tempo esfarela as coisas". E tememos nosso próprio esfarelamento, assim como o esfarelamento dos outros.

Temos urgência de ir em frente porque o tempo é curto. De "só fazer", como diz o slogan da Nike. Mas será que *fazer* é a resposta? Ou será que o fazer na verdade acelera o tempo? Não seria melhor simplesmente *ser*, mesmo que acabassem sendo vendidos menos artigos esportivos?

O tempo de fato tem diferentes velocidades. Como disse, os poucos meses de 1999 e 2000 nos quais fiquei gravemente doente pareceram anos. E até décadas. A dor prolonga o tempo. Mas isto só acontece porque a dor nos força a ter consciência dele.

Ter consciência de outras coisas também contribui para prolongar o tempo. É o que significa meditar. Consciência de nós mesmos no "âmbar" do momento, para usar a expressão de Kurt Vonnegut. Parece fácil, mas em quantos momentos da nossa vida de fato estamos vivendo no presente? E em quantos, ao contrário, estamos empolgados ou preocupados com o futuro, lamentando ou de luto pelo passado? Nossa reação a toda essa preocupação com o tempo é tentar fazer coisas antes que seja tarde demais. Ganhar dinheiro, melhorar nosso status, casar, ter filhos, conseguir uma promoção, ganhar mais dinheiro e assim por diante, eternamente. Ou melhor, não eternamente. Se fosse para sempre, não estaríamos falando aqui deste assunto. Mas meio que sabemos que transformar a vida em uma corrida desesperada em busca de mais coisas só servirá para encurtá-la. Não em quantidade de anos, em termos concretos de tempo, mas em termos da sensação temporal. Imagine que todo o tempo à nossa disposição fosse engarrafado, como vinho, e

entregue a nós. Como faríamos essa garrafa durar? Bebericando aos poucos, apreciando o sabor, ou dando grandes goles?

Formentera

AO SUL DE Ibiza está a pequena ilha de Formentera, a quarta maior das ilhas Baleares. Eu e Andrea às vezes íamos lá nos raros dias de folga. Era um lugar de praias brancas e água cristalina — as mais limpas do Mediterrâneo, em virtude de programas da Unesco de proteção da vegetação marinha. Era o yin calmante em contraste com o frenético yang de Ibiza. A pequena população de dois mil habitantes é generosamente dotada de artistas, hippies e professores de ioga (se der uma olhada no mapa, você verá que a ilha tem a forma de um V de ponta-cabeça, como se ela estivesse permanentemente na posição cachorro olhando pra baixo). Ela preservou um certo clima dos anos 1960. Bob Dylan viveu durante algum tempo no farol do Cap de Barbaria, na extremidade meridional da ilha. Também foi em Formentera que Joni Mitchell compôs o álbum *Blue*.

Eu costumava ter fobia das ilhas Baleares. Não conseguia nem pensar na ideia, já que fora em Ibiza onde tudo começou. Mas agora, quando penso em um lugar calmo, são estas ilhas que me vêm à mente. Visualizo sua paisagem de zimbros e amendoeiras. Penso também naquele mar. Tão luminoso e azul e claro.

Penso nos nomes de suas aldeias, do porto, das praias. Es Pujol, El Pilar de la Mola, La Savina, Cap de Barbaria, Playa Illetes. E o mais sugestivo de todos, o nome da própria ilha.

Quando sinto a tensão aumentar, às vezes fecho os olhos e penso nele, a palavra rolando como suave água salgada sobre a areia. *Formentera, Formentera, Formentera...*

Imagens numa tela

NOS VELHOS TEMPOS, antes de desmoronar, eu costumava enfrentar a preocupação me distraindo. Indo a boates, bebendo muito, passando os verões em Ibiza, querendo as comidas mais picantes, os filmes mais ousados, os livros mais radicais, a música mais alta, das noites mais estendidas. Eu tinha medo do silêncio. Acho que tinha medo de ter que moderar o ritmo e diminuir o volume. Medo de só ter a minha própria mente para ouvir.

Mas depois de adoecer, tudo isso de repente ficou além do limite. Certa vez, ao ligar o rádio, comecei a ouvir o bate-estaca de uma *house music* e tive um ataque de pânico. Se comesse um *jalfrezi* indiano, passava a noite na cama tendo alucinações e palpitações. As pessoas falam de usar álcool e drogas como automedicação, e eu teria adorado entorpecer meus sentidos. Teria fumado crack se achasse que me ajudaria a ignorar o furacão na minha cabeça. Mas entre os 24 e os 32 anos, eu não levei à boca uma taça de vinho sequer. Não porque eu fosse forte (como minha futura sogra abstêmia sempre achou que eu fosse), mas por simples pavor de qualquer coisa que pudesse interferir na minha mente. Passei cinco desses anos recusando-me até a tomar um analgésico. Não porque estivesse completamente bêbado ao cair doente — no dia em que fiquei doente, não tinha ingerido uma gota de álcool sequer e estava em um período (comparativamente) saudável. Acho que era apenas a sensação de que minha mente danificada estava em um equilíbrio precário, como o ônibus pendurado na beira de um penhasco em *Uma saída de mestre*, e de que o ouro/álcool podia parecer tentador, mas esticar a mão para pegá-lo seria atirar-se em um desenlace fatal.

Era este, portanto, o problema. Exatamente quando precisava mesmo desviar minha mente de algo, não conseguia. Meu pavor era de tal ordem que bastava sentir o cheiro de uma taça de vinho tinto de Andrea para

imaginar aquelas moléculas que acabavam de ser inaladas entrando no meu cérebro e afastando-o ainda mais de mim.

Mas isto era bom. Significava que eu precisava me concentrar na minha mente. Como num velho filme de terror, eu estava abrindo as cortinas para ver o monstro.

Anos depois, eu viria a ler livros sobre meditação e consciência plena, dando-me conta de que a chave da felicidade — ou dessa coisa ainda mais desejada, a *paz* — não está em ter sempre pensamentos felizes. Não. Isto é impossível. Nenhuma mente deste planeta com algum grau de inteligência seria capaz de passar a vida inteira desfrutando apenas de pensamentos felizes. A chave está em aceitar nossos pensamentos, todos eles, até os ruins. Aceitar os pensamentos, mas não transformar-se neles.

Entender, por exemplo, que ter um pensamento triste, e até ter uma constante sucessão de pensamentos tristes, não é a mesma coisa que ser uma pessoa triste. Podemos atravessar uma tempestade e sentir o vento, mas sabemos que não somos o vento.

É como devemos nos comportar com a nossa mente. Devemos nos permitir sentir suas ventanias e tempestades, mas sabendo o tempo todo que são as inevitabilidades do clima.

Quando mergulho muito fundo atualmente, o que ainda acontece às vezes, tento entender que existe outra parte maior e mais forte de mim mesmo que não está afundando. Ela se mantém inabalável. É, creio eu, a parte que em certa época seria chamada de minha alma.

Não temos que chamá-la assim, se acharmos que são muitas as conotações. Podemos chamá-la simplesmente de eu. Vamos entender bem isto. Se estamos cansados, famintos ou de ressaca, é provável ficar de mau humor. Esse mau humor, portanto, não é o que somos. Acreditar a esse ponto nas coisas que sentimos é um equívoco, pois esses sentimentos desapareceriam se comêssemos ou dormíssemos.

Mas quando estava no ponto mais fundo, eu tocava algo sólido, algo duro e forte bem no centro de mim mesmo. Algo imperecível, imune à mutabilidade do pensamento. O eu que não é apenas eu, mas também nós. Que me liga a você, o que é humano ao humano. A força rija e inquebrável da sobrevivência. Da vida. Das 150.000 gerações que vieram antes de nós, e das que ainda vão nascer. Nossa essência

humana. Exatamente como o terreno por baixo de Nova York e, por exemplo, Lagos, se torna idêntico se cavarmos bastante sob a superfície, assim também cada habitante humano deste absurdo e maravilhoso planeta compartilha o mesmo cerne.

Eu sou você e você é eu. Estamos sozinhos, mas não estamos sozinhos. Estamos aprisionados no tempo, mas também somos infinitos. Feitos de carne, mas também de estrelas.

Pequenez

FUI VISITAR MEUS pais em Newark há cerca de um mês. Eles não moram na mesma casa, mas a rua é paralela àquela em que vivíamos. Cinco minutos de distância a pé.

O mercadinho da esquina continua lá. Fui andando até lá *sozinho*, comprei um jornal e esperei tranquilo que a atendente me desse o troco. As casas pelas quais passei eram as mesmas casas de tijolo vermelho. Nenhuma grande mudança. Nada nos faz sentir menores, mais triviais, que uma transformação tão vasta no interior da nossa mente enquanto o mundo vai em frente, ignorando você. Mas nada é mais libertador. Aceitar nossa pequenez no mundo.

Como viver (quarenta conselhos que considero úteis, mas que nem sempre sigo)

1. VALORIZE A FELICIDADE quando ela aparecer.
2. Beberique, em vez de dar grandes goles.
3. Seja gentil consigo mesmo. Trabalhe menos. Durma mais.
4. Não existe absolutamente nada no passado que você possa mudar. Isso é física.
5. Cuidado com as terças-feiras. E o mês de outubro.
6. Kurt Vonnegut estava certo: "Ler e escrever são as formas mais nutritivas de meditação descobertas até hoje."
7. Ouça mais do que você fala.
8. Não se sinta culpado por estar ocioso. O mundo provavelmente sofre mais com o trabalho do que com o ócio. Mas aperfeiçoe a sua ociosidade. Torne-a consciente.
9. Atente para a sua respiração.
10. Onde quer que esteja, a qualquer momento, tente encontrar algo belo. Um rosto, um verso de um poema, as nuvens do lado de fora da janela, grafite nos muros, uma estação eólica. A beleza limpa a mente.
11. O ódio é uma emoção sem sentido. É como comer um escorpião para puni-lo por nos ter picado.
12. Saia para correr. Depois pratique um pouco de ioga.
13. Tome uma ducha antes do meio-dia.
14. Contemple o céu. Lembre-se do cosmo. Busque a vastidão a cada oportunidade, para ver sua própria pequenez.
15. Seja bom.
16. Entenda que pensamentos são pensamentos. Se forem irracionais, pondere com eles, ainda que não lhe reste razão. Você é o observador da sua mente, não sua vítima.

17. Não veja televisão só por ver. Não entre nas redes sociais só por entrar. Tenha sempre consciência do que está fazendo, e do motivo. Não dê menos valor à televisão. Dê mais. Desse modo, vai assistir menos. O descontrole nas distrações leva à dispersão.
18. Sente-se. Deite. Fique quieto. Não faça nada. Observe. Ouça sua mente. Deixa-a fazer o que sempre faz, sem julgar. Deixe-a livre, como a Rainha da Neve em *Frozen — Uma aventura congelante*.
19. Não se preocupe com coisas que provavelmente não acontecerão.
20. Olhe para as árvores. Esteja perto de árvores. Plante árvores. (As árvores são o máximo.)
21. Ouça aquele professor de ioga no YouTube e "caminhe como se estivesse beijando a Terra com os pés".
22. Viva. Ame. Entregue.
23. Matemática do álcool. O vinho se multiplica por si mesmo. Quanto mais tomar, maior probabilidade você terá de tomar. E se for difícil parar na primeira taça, será impossível na terceira. Vício é multiplicação.
24. Cuidado com o vão. O vão entre o lugar onde você está e aquele onde quer estar. O simples fato de você pensar no vão já faz com que ele aumente. E você acaba caindo nele.
25. Leia um livro sem pensar em terminá-lo. Simplesmente leia. Desfrute de cada palavra, cada frase e cada parágrafo. Não queira que ele chegue ao fim, ou que nunca chegue ao fim.
26. Nenhuma droga no universo será capaz de fazê-lo sentir-se melhor, bem lá no fundo, do que ser bom com as outras pessoas.
27. Ouça o que Hamlet — o mais famoso depressivo da literatura — disse a Rosencrantz e Guildenstern: "Não existe nada bom nem ruim, mas pensá-lo o torna
assim."
28. Se alguém amá-lo, permita. Acredite nesse amor. Viva por essa pessoa, mesmo achando que não faz sentido.
29. Não é necessário que o mundo entenda você. Está bem desse jeito. Certas pessoas nunca serão capazes de entender realmente o que não vivenciaram. Outras, sim. Seja grato.

30. Jules Verne escreveu a respeito do “Infinito Vivo”. Trata-se do mundo do amor e da emoção, que é como um “mar”. Se formos capazes de submergir nele, vamos encontrar o infinito em nós mesmos, e o espaço de que precisamos para sobreviver.
31. Três da manhã nunca é o momento para tentar resolver a vida.
32. Lembre-se de que não há nada estranho com você. Você é apenas um ser humano, e tudo que faz e sente é natural, pois somos naturais. Você é a natureza. Um macaco hominídeo. Está no mundo e o mundo está em você. Tudo se conecta.
33. Não acredite em bom ou ruim, vencer e perder, vitória e derrota, para cima e para baixo. No ponto mais baixo e no mais alto, seja feliz ou desesperado, calmo ou irado, existe um núcleo seu que permanece o mesmo. É a sua parte que importa.
34. Não se preocupe com o tempo perdido em desespero. O tempo de que disporá depois apenas dobrou de valor.
35. Seja transparente consigo mesmo. Faça uma estufa para sua mente. Observe.
36. Leia Emily Dickinson. Leia Graham Greene. Leia Italo Calvino. Leia Maya Angelou. Leia o que quiser. Mas leia. Os livros são possibilidades. São rotas de fuga. Dão-lhe alternativas quando você não tiver nenhuma. Cada um deles pode ser o lar de uma mente desenraizada.
37. Se o sol estiver brilhando e você puder sair de casa, *saia*.
38. Lembre-se de que o principal da vida na Terra é a mudança. Os carros enferrujam. O papel amarela. A tecnologia é superada. As lagartas tornam-se borboletas. A noite evolui para o dia. A depressão sobe.
39. No exato momento em que achar que não tem tempo para relaxar, este é o momento em que mais precisa encontrar tempo para relaxar.
40. Seja corajoso. Seja forte. Respire e vá em frente. Mais tarde, será grato a si mesmo.

Coisas que me deram prazer desde a época em que achei que não teria mais prazer em nada

NASCER DO SOL, pôr do sol, os milhares de sóis e mundos que não são nossos mas brilham no céu noturno. Cerveja gelada. Ar fresco. Cães. Cavalos. Livros amarelando. Pele contra pele a uma da manhã. Beijos longos, profundos e sentidos. Beijos curtos, superficiais e polidos. (Todos os beijos.) Piscinas de água fria. Oceanos. Mares. Rios. Lagos. Fiordes. Lagoas. Poças. Um incêndio descontrolado. Comer num pub. Comer azeitonas ao ar livre. As luzes se apagando no cinema, com um saco de pipoca quente no colo. Música. Amor. Emoção despudorada. Piscinas naturais. Piscinas. Sanduíche de pasta de amendoim. Cheiro de pinheiros numa noite quente na Itália. Beber água depois de uma longa corrida. Receber a notícia de que está tudo bem depois de um susto de saúde. Receber *aquele* telefonema. Will Ferrell em *Um doende em Nova York*. Conversar com a pessoa que melhor me conhece. A postura do pombo. Piqueniques. Passeios de barco. Ver o meu filho nascer. Pegar minha filha na água em seus três primeiros segundos. Ler *The Tiger Who Came to Tea* [O tigre que veio tomar chá] e imitar a voz do tigre. Falar de política com meus pais. *A princesa e o plebeu* (e férias em Roma). Talking Heads. Falar de depressão on-line pela primeira vez e receber respostas positivas. O primeiro álbum de Kanye West (eu sei, eu sei...). Música *country* (música *country*!). Os Beach Boys. Ver antigos cantores de *soul* no YouTube. Listas. Sentar num banco no parque num dia de sol. Encontrar escritores que admiro. Estradas no exterior. Coquetéis com rum. Pular freneticamente (vão publicar meu livro, vão publicar meu livro, *Meu Deus, vão publicar meu livro!*). Ver todos os filmes de Hitchcock. Cidades cintilando na noite enquanto passamos de carro por elas, como se fossem constelações caídas. Rir. Sim. Rir tanto que chega a doer. Inclinar-se para a frente rindo, com a barriga realmente começando a doer de tanto prazer, tanta liberação, e em

seguida, recostando de novo, suspirando e inspirando profundamente, olhar para a pessoa ao lado, recolhendo as últimas gotas de alegria. Ler um novo livro de Geoff Dyer. Ler um velho livro de Graham Greene. Descer colinas correndo. Árvores de Natal. Pintar as paredes de uma nova casa. Vinho branco. Dançar às três da manhã. Doce de baunilha. Ervilhas com wasabi. As terríveis piadas dos meus filhos. Observar gansos no rio. Chegar a uma idade — 35, 36, 37, 38, 39 — que jamais imaginaria alcançar. Conversar com amigos. Conversar com estranhos. Conversar com você. Escrever este livro.

Obrigado.

Leituras adicionais

BAD PHARMA: HOW Medicine is Broken, and How We Can Fix It, Ben Goldacre (Fourth State, 2012)

Uma reveladora análise da indústria farmacêutica e dos interesses em jogo.

Visível escuridão: Memórias da loucura, William Styron (Bertrand, 1990)

Este clássico livro de memórias de 1989, fazendo referência a *Paraíso Perdido* no título, é magnificamente escrito e — considerando-se a experiência do autor com o sonífero Halcion — serve de lembrete dos riscos de tomar o remédio errado.

The Depths: The Evolutionary Origins of the Depression Epidemic, Jonathan Rottenberg (Basic Books, 2014)

O melhor livro sobre depressão de uma perspectiva evolucionista que eu encontrei.

História da loucura, Michel Foucault (Perspectiva, 2014)

Uma obra original e polêmica, mais preocupada com a sociedade do que com a mente, mas ainda assim leitura instigante.

O Homem que não conseguia parar: TOC e a história real de uma vida perdida em pensamentos, Dr. David Adam (Objetiva, 2015)

Um estudo brilhante e por vezes altamente pessoal sobre o TOC, cheio de percepções sobre o funcionamento da mente.

Making Friends with Anxiety: A Warm, Supportive Little Book to Ease Worry and Panic, Sarah Rayner (CreateSpace, 2014)

Conselho simples e lúcidos sobre como aceitar a ansiedade.

Atenção plena — Mindfulness: Como encontrar a paz em um mundo frenético, Danny Penman, Mark Williams. (Sextante, 2015)

A atenção plena deixa muita gente cética, mas como forma de pontuar as sentenças ofegantes da nossa vida, considero que pode ser muito útil. Temos aqui um guia sólido.

O demônio do meio-dia: Uma anatomia da depressão, Andrew Solomon (Objetiva, 2002)

Um incrível (e às vezes horripilante) relato sobre a experiência de Solomon com a depressão. Especialmente bom em matéria de diagnóstico e tratamento.

Sane New World: Taming the Mind, Ruby Wax (Hodder, 2014)

Um livro claro e instrutivo, com forte ênfase na atenção plena como forma de superação, e tão divertido quanto se poderia esperar de Ruby Wax.

Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping, Dr. Robert M. Sapolsky (Henry Holt, 2004)

Uma abordagem muito interessante do estresse e suas origens em relação ao corpo físico.

Uma nota e alguns agradecimentos

WILLIE NELSON DISSE certa vez que eventualmente é necessário compor uma canção, caso contrário você vai chutar o balde. Tenho para mim que a terceira alternativa é escrever um livro.

E há muito tempo eu sinto a necessidade de escrever este livro. Mas também escrevê-lo me preocupava, pois se trata obviamente de algo muito pessoal, e eu não queria reviver alguns daqueles maus momentos. Então há bastante tempo venho escrevendo a respeito de maneira indireta, em ficção.

Dois anos atrás, escrevi um livro intitulado *Os humanos*. Foi nesse romance, mais que em qualquer outro dos que escrevi, que tratei do meu colapso pessoal. Tecnicamente, a história era uma ficção científica tradicional — um alienígena chega à Terra em forma humana e aos poucos vai mudando sua visão da humanidade —, mas na verdade eu estava escrevendo sobre a alienação da depressão, como superá-la e como se pode acabar amando de novo este mundo.

Em uma nota no fim do livro, equivalente a esta aqui, eu "saía do armário" sobre a questão e falava sucintamente da minha experiência com o distúrbio do pânico e a depressão. Essa pequena abertura recebeu calorosa recepção, e me dei conta de que até então estava preocupado sem motivo. Em vez de me fazer sentir um esquisito, essa transparência me levara a perceber que muitas pessoas enfrentam experiências semelhantes em algum momento. Assim como nenhum de nós pode considerar-se 100% saudável do ponto de vista físico, ninguém é 100% saudável mentalmente.

Eu então me senti mais confiante para escrever um pouco mais sobre minha experiência on-line. Mas ainda não sabia se um dia chegaria a escrever este livro. A pessoa que me disse para fazê-lo foi a grande Cathy Rentzenbrink. Cathy é uma das mais dinâmicas e, para ser sincero, brilhantes defensoras dos livros, defendendo sua causa e —

neste caso — fazendo-o existir. Foi ela, comendo pipoca com sabor de wasabi comigo numa lanchonete Itsu, que me disse para escrever um livro sobre depressão. Então aqui está, Cathy. Espero que goste.

Este livro não seria *este* livro sem um editor. (A principal vantagem dos livros em relação à vida é que podem ser revisados e revisados, ao passo que a vida, infelizmente, é sempre o primeiro esboço.) É obrigatório agradecer ao editor nos agradecimentos, mas mesmo que não fosse, a ética e a lógica exigiriam que eu mencionasse o papel de Francis Bickmore na edição deste livro. Foram muitas suas sugestões que me ajudaram a decidir como escrevê-lo. Mas sobretudo senti-me grato por dispor de um editor à vontade com o caráter entre-gêneros do livro, e que não ficava perguntando: "Mas é um livro de memórias, de autoajuda ou um panorama?" E que se sentia à vontade com o fato de ele ser um pouco de todas essas coisas.

E para mim, isto fez da Canongate a editora perfeita. Sinto-me capaz de fazer algo diferente, e, se gostarem, eles me acompanharão. De modo que tenho sorte de estar com eles. Eles deram uma guinada na minha carreira, e sou grato ao lendário Jamie Bying e a todos que lá trabalham (Jenny Todd, Andrea Joyce, Katie Moffat, Jaz Lacey-Campbell, Anna Frame, Vicki Rutherford, Sian Gibson, Jo Dingley e a turma toda) por correrem esse risco comigo e me apoiarem do jeito que apoiaram.

Muito bem, continuando nesse espírito de sufocante sentimentalismo, quero agradecer a Clare Conville, minha agente, que entendeu completamente o livro e me tranquilizou quando eu ainda estava muito nervoso a respeito. Ela é uma pessoa formidável para ter ao nosso lado, e foi fundamental no sentido de guiar *Razões para continuar vivo* na boa direção.

Obrigado também a todos que me ajudaram e me apoiaram em minha profissão de diferentes maneiras ao longo dos anos. Tanya Seghatchian, Jeanette Winterson, Stephen Fry, SJ Watson, Joanne Harris, Julia Kingsford, Natalie Doherty, Annie Eaton, Amanda Craig, Caradoc King, Amanda Ross e muitos, muitos outros. Obrigado também a todos os livreiros com que me encontrei e que se empenharam além do habitual. Uma menção óbvia, aqui, para Leilah Skelton, da Waterstones Doncaster, que fez jarras de manteiga de amendoim e distintivos especiais em homenagem a *Os humanos*. E também a todo mundo que

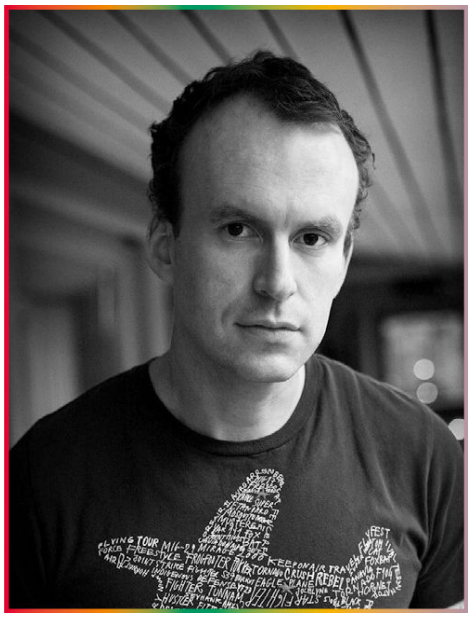
pelo Facebook e o Twitter me ajudou a divulgar, especialmente os tuiteiros que contribuíram para o capítulo #razõesparacontinuarvivo.

Eu sempre tive uma família aberta e amorosa, e quero agradecer-lhes por me ajudarem a me manter à tona, mas também por não terem o menor problema pelo fato de eu estar escrevendo este livro. Infinitos agradecimentos, assim, e amor, como sempre, a Mamãe, Papai e Phoebe, além de Freda, Albert, David e Katherine também. Obrigado por serem a minha rede. Amo vocês todos.

Obrigado a Lucas e Pearl, por me darem mil motivos a cada dia.

E, naturalmente, a Andrea. Por tudo.

Sobre o autor



© Clive Doyle

MATT HAIG é autor de seis romances , incluindo o best-seller *The Humans* e *The Radleys*. Ele também escreve para crianças e jovens e suas obras foram traduzidas para trinta idiomas.

www.matthaig.com
@matthaig1

Leia também

Alucinadamente feliz
Jenny Lawson

Somos guerreiras
Glennon Doyle Melton

F de falcão
Helen Macdonald

A arte de pedir
Amanda Palmer